ваш домашний повар

Быстрые ЗАВТРАКИ, сытные ОБЕДЫ, легкие УЖИНЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Приготовить быстро вкусный завтрак для начала хорошего дня, организовать сытный обед и порадовать себя легким ужином вечером – все, что нужно современному человеку. Работаете ли вы или занимаетесь домашним хозяйством, эта книга станет для вас незаменимым помощником.

- Ваш домашний повар. Быстрые завтраки, сытные обеды, легкие ужины
  - Завтраки
    - Каши
      - Геркулес с яблоком и изюмом
      - Каша овсяная с курагой
      - Геркулес с ананасом
      - Геркулес с грейпфрутом
      - Мюсли с фруктами
      - Овсяно-гречневая каша с отрубями
      - Гречневая каша быстрого приготовления
      - Гречневая каша с огурцом
      - Пшенная каша с морковью
      - Дикий рис с медом
      - Рисовая каша с тыквой
      - Кускус с фруктами
    - Бутерброды, тосты, хлебцы и сандвичи
      -
      - Бутерброды с жареными яйцами
      - Бутерброды с зеленью и творогом
      - Бутерброды с оливками и брынзой
      - Тосты со свежими овощами
      - Тосты с отварной телятиной
      - Тосты со свеклой
      - Тосты с помидорами и маслинами
      - Тосты с сыром и шампиньонами
      - Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью
      - Хлебцы с паштетом из огурцов
      - Хлебцы с рыбным паштетом
      - Сандвичи с креветками
      - Сандвичи с рукколой и апельсином
      - Сандвичи с помидорами и отварной рыбой
    - Блюда из яиц
      - Яичница с шампиньонами
      - Яичница с помидорами

- Яичница с ветчиной и сыром
- Яйца-пашот с зеленым горошком
- Яйца, фаршированные зеленью
- Яйца с печеночным паштетом
- Омлет весенний
- Омлет пышный с кабачком и ветчиной
- Омлет с сыром фета
- Омлет по-американски
- Омлет с креветками
- Болтунья из яичных белков и картофеля
- Яичный бисквит с мясом индейки

- Салаты и закуски
  - Салат красоты по-французски
  - Зеленый салат с грейпфрутом
  - Салат из морской капусты с яйцами
  - Салат из спаржи с лимоном
  - Салат из сельдерея с яблоком
  - Салат из краснокочанной капусты с зеленью
  - Салат из моркови с кедровыми орешками
  - Рулетики из ветчины с сыром и помидорами
  - Закусочные оладьи из кабачка
  - Помидоры, фаршированные творогом и зеленью
- Сладкие блюда
  - Биточки из творога
  - Сырники с морковью
  - Грейпфрут с шоколадом
  - Манго с ананасом и орехами
  - Печеная тыква с ванилью
  - Творожная масса с клубникой
  - Яблочные оладьи с медом
- Напитки
  - Чай с яблоком
  - Кофе с корицей
  - Утренний коктейль с пшеницей и бананом
  - Липовый чай с медом
  - Огуречный коктейль с морковным соком
  - Кисломолочный напиток с ягодами
  - Томатный коктейль с сельдереем и лимоном

- Обеды
  - Салаты

- Грибной салат с крабовыми палочками
- Салат с крабовыми палочками
- Куриный салат
- Салат с шампиньонами
- Салат «Зимний»
- Салат «Ассорти»
- Салат «Моментальный»
- Овощной салат
- Салат из соленых огурцов
- Салат с соленой сельдью и капустой
- Рисовый салат
- Салат морской
- Грибной салат с сыром
- Салат из лосося с соленым огурцом
- Салат из тунца
- Салат со ставридой и орехами
- Салат с маринованными огурцами
- Шпротный салат
- Салат с печенью трески
- Салат с сардинами и петрушкой
- Салат из красной капусты

- Мясные закуски
  - Колбаса с кабачками
  - Закуска из колбасы и чеснока
  - Закуска из колбасы и картофеля
  - Ветчина с горчицей и тертым хреном
  - Сосиски с картофелем
  - Сосиски с сыром
  - Ветчина в сухарях
  - Колбаса с сыром
  - Сосиски с зеленым луком
- Щи, супы и борщи
  -
  - Борщ с пшеном
  - Борщ-тридцатиминутка
  - Щи вегетарианские
  - Борщ вегетарианский
  - Щи с луком и тушенкой
  - Рассольник для студента
  - Рассольник
  - Уха из судака
  - Уха из тунца
  - Уха из лосося
  - Уха из угря

- Суп с рыбными консервами
- Суп со щавелем
- Суп грибной с изюмом
- Суп картофельный с грибами
- Суп луковый
- Суп картофельный с пельменями
- Суп с ячневой крупой
- Суп с консервированной кукурузой
- Сырный суп
- Суп с тушенкой
- Овощной суп
- Томатный суп
- Суп из сосисок
- Суп с горохом
- Рыбный суп
- Рисовый суп с фрикадельками
- Суп из курицы
- Суп с кольраби
- Суп из тыквы
- Суп с цветной капустой
- Суп с фасолью
- Бульон «Аппетитный»
- Суп со шпинатом
- Суп вермишелевый с шафраном
- Суп молочный с клецками
- Суп с болгарским перцем

- Мясные блюда на второе
  -
  - Котлеты
    - Свиные котлеты паровые
    - Котлеты жареные
    - Котлеты из говядины
    - Отварные котлеты
    - Котлеты под шубой
    - Котлеты пряженые
  - Блюда из тушеной говядины
    - Рагу из тушеной говядины
    - Тушеная говядина с грибами
    - Тушеная говядина с помидорами
    - Тушеная говядина с кабачками
  - Прочие мясные и рыбные блюда
    - Свинина в пиве
    - Рулетики из красной рыбы
    - Рулетики на пару

- Баранина с помидорами
- Курица с чесноком
- Блинчики с мясом
- Рыба с пряностями

- Гарниры
  -
  - Блюда из макаронных изделий
    - Макароны пикантные с орешками
    - Макароны с грибами
    - Макароны с луком и грибами
    - Макароны с рыбой
    - Макароны с яйцом
    - Макароны с сосисками
    - Макароны с грудинкой и чесноком
    - Макароны с плавленым сыром
    - Макароны с печенью
    - Макароны с баклажанами
    - Макароны с сыром
    - Макароны «Фруктовые»
    - Спагетти с зеленью
    - Спагетти с грибами
    - Спагетти с плавленым сыром
    - Спагетти с чесноком
    - Спагетти с коньяком
    - Спагетти с яблочным вкусом
    - Спагетти с тунцом
  - Гарниры из картофеля
    - Картофель с сыром
    - Картофель со сливками
    - Картофель с салом
    - Картофель в апельсиновом соусе
    - Картофель с грибами
    - Картофель в сметане
    - Картофель с чесноком
    - Картофель в сливочном соусе
  - Гарниры из капусты
    - Цветная капуста, запеченная под майонезом
    - Цветная капуста с помидорами
    - Цветная капуста с оливками
    - Брюссельская капуста в сухарях
    - Отварная капуста в сыре
    - Капуста под горчицей
    - Красная капуста с яблоками

- Капуста, тушенная с морковью
- Капуста с яблоками
- Капуста цветная с сыром
- Кольраби в светлом соусе
- Капуста с луком по-голландски
- Капуста брюссельская со сметаной
- Брокколи печеная
- Брокколи с сыром

- Прочие овощные гарниры
  - Помидоры, фаршированные шампиньонами
  - Помидоры, запеченные с яйцом
  - Помидоры, жаренные по-восточному
  - Болгарские перцы, фаршированные кукурузой
  - Свекла апельсиновая
  - Суфле из тыквы
  - Тыквенные палочки с беконом
  - Помидоры с белым хлебом
  - Морковь деликатесная в сметане
  - Острое тыквенное пюре
  - Тыква монастырская
  - Холодный морковный гарнир
  - Морковь, запеченная в сметанном соусе
  - Острое овощное рагу с грибами
  - Пьяный горошек по-французски
  - Зеленая фасоль на пару
  - Грибы с сыром
  - Овощи, тушенные в сметанном соусе
  - Тушеное овощное рагу
  - Шпинат в сметане
  - Морковь, тушенная на молоке

- Десерты и салаты на скорую руку
  -
  - Салат фруктовый с орехами
  - Салат фруктовый с киви
  - Десерт-коктейль из курицы и фруктов
  - Салат фруктовый со сгущенным молоком
  - Десерт-коктейль с сыром
  - Десерт-коктейль с творогом
  - Десерт-коктейль с сосисками
  - Десерт-коктейль томатный
  - Десерт-коктейль яичный

- Десерт-коктейль с цветной капустой и колбасой
- Десерт-коктейль из овощей
- Десерт-коктейль с маринованным перцем
- Десерт-коктейль яблочно-морковный
- Десерт-коктейль с редисом
- Десерт-коктейль грибной
- Десерт-коктейль с шампиньонами и орехами
- Десерт-коктейль медовый
- Десерт-коктейль капустный
- Десерт-коктейль из овощей и фруктов
- Десерт-коктейль яблочно-морковный
- Десерт-коктейль «Сахаристый»
- Десерт-коктейль сливовый
- Десерт-коктейль из фруктов под соусом
- Десерт-коктейль виноградный
- Десерт-коктейль с гранатовым соком
- Десерт-коктейль мандариновый
- Десерт-коктейль из персиков
- Десерт-коктейль с бананами
- Десерт-коктейль дынный
- Десерт-коктейль с малиновым сиропом
- Десерт-коктейль черничный
- Десерт-коктейль из киселя с мороженым и ягодами
- Десерт-коктейль брусничный
- Сливки с бананом и лесными орехами
- Десерт-коктейль малиновый
- Десерт-коктейль из крабовых палочек
- Десерт-коктейль чесночный
- Апельсины с ликером

- Напитки
  -
  - Чаи
    - Чай по-казахски
    - Чай «Праздничный»
    - Чай по-русски
    - Чай-пунш по-китайски
    - Чай по-китайски
    - Пасечный чай
    - Чай с цукатами
    - Чай с ананасом
    - Чай с персиками

- Яичный чай с лимоном
- Чай-пунш по-индийски
- Апельсиновый холодный чай
- Чай-лимонад
- Чай с шампанским
- Чай с молоком по-монгольски
- Яичный чай
- Чай с молоком по-индийски
- Чай с молоком по-английски
- Фруктовый чай
- Чай с молоком по-шотландски
- Чай с соком черной смородины
- Молочный чай по-голландски
- Молочный чай по-ирландски
- Лимонный чай с сиропом
- Клубничный чай
- Чай с соком красной смородины
- Пряный чай джулеп
- Яблочный чай
- Чай кобблер
- Чай витаминный
- Холодный чай с молоком
- Холодный пряный чай
- Чай глясе
- Холодный лимонный чай

- Кофе
  - Кофейный напиток обычный
  - Кофе с ванилью
  - Кофе с корицей
  - Крепкий айс-кофе
  - Кофе апельсиновый
  - Кофе со сметаной
  - Кофе по-венски
  - Кофе глясе
  - Крепкий кофе с лимонным соком
  - Горячий шоколад
  - Горячий шоколад с ванилью
  - Холодный кофе с шоколадом
  - Кофе вишневый
  - Кофе с яичным ликером
  - Кофе по-шведски с ромом
  - Кофе по-швейцарски
  - Кофе с ликером
  - Горький кофе

- Кофе с корицей и коньяком
- Кофе «Огненный»
- Кофе-пунш
- Коктейль кофейно-яблочный
- Коньячный кофе
- Кофе имбирный с медом
- Мускатный кофе с яичным желтком

- Соки, морсы, крюшоны
  - Сливовый сок «Пикантный»
  - Яблочный сок «Изысканный»
  - Яблочный морс
  - Свежий морковный сок
  - Морковно-апельсиновый нектар
  - Персиковый напиток с сиропом
  - Клубничный морс
  - Вишневый морс
  - Морс из черной смородины
  - Крюшон из черной смородины
  - Цитрусовый морс
- Молочные напитки
  - Молочный коктейль с бананом
  - Молоко холодное апельсиновое
  - Молочный коктейль с морковным соком и цитрусовыми
  - Молоко холодное персиковое
  - Молочный коктейль с грейпфрутом
  - Молоко холодное абрикосовое
  - Молочный коктейль с медом и бананами
  - Молоко холодное банановое
  - Молоко холодное томатное

- Обеды «Минимум»
  -
  - Быстрые обеды «Минимум» с пельменями
    - Пельмени с сыром
    - Пельмени с сыром и зеленым луком
    - Жареные пельмени
    - Вареные пельмени
    - Пельмени с кабачковым соусом
    - Пельмени с зеленой фасолью
    - Пельмени с грибным соусом
    - Пельмени, прожаренные на растительном масле
  - Другие обеды «Минимум»

- Макаронник с яйцом
- Макаронник с сосисками
- Яичный сыр
- Гренки с сыром
- Гренки с мясным фаршем
- Сосиски «Кудрявые козлики»
- Сосиски острые

- Ужины
  - Салаты
    - Салат-микс из овощей
    - Салат из сельдерея с черносливом и орехами
    - Салат из тыквы с морковью
    - Пряный горячий салат из капусты
    - Салат из дайкона с морским языком
    - Салат из помидоров с моцареллой
    - Салат из помидоров со сладким перцем
    - Салат из огурцов с томатной заправкой
    - Салат из помидоров и кочанного салата
    - Салат из огурцов и свеклы
    - Салат из курицы с виноградом
    - Салат из вареной курицы с листовой горчицей и грейпфрутом
    - Салат-коктейль из курицы с ананасом
    - Салат из индейки с авокадо
    - Салат из морепродуктов с лаймом
    - Салат из красной рыбы с рукколой
  - Блюда из птицы, мяса, рыбы и морепродуктов
    - Куриные крылышки, запеченные в фольге с баклажанами
    - Фрикадельки из курицы, приготовленные на пару с овощами
    - Филе курицы с ананасами
    - Паровые котлеты из говядины с кабачком
    - Курица в томатном соусе
    - Говядина, тушенная с овощами в горшочках
    - Стейки из морского окуня с лаймом
    - Телятина с шампиньонами, приготовленная в аэрогриле
    - Лосось, запеченный на гриле с овощными «спагетти»
    - Горбуша, запеченная с лимоном
    - Отварной морской коктейль с соусом из

- авокадо
    - Судак, запеченный с овощами в горшочке
    - Креветки с пряным соусом, запеченные на гриле
- Блюда из овощей
    - Соте из баклажанов с картофелем
    - Помидоры в кляре
    - Рагу из брокколи со спаржевой фасолью
    - Сладкий перец, фаршированный шампиньонами и мясом курицы
    - Кабачки, тушенные с морковью и луком
    - Сладкий перец, фаршированный овощами
    - Капустные конвертики по-монастырски
- Блюда из круп
    - Традиционный кускус с корицей и маслом
    - Кускус с консервированной сладкой кукурузой
    - Пшенная каша с тыквой и сливочным маслом
    - Рисовая каша с кетчупом, сыром и сливочным маслом
    - Гречневая каша с морковью, луком и маслом
    - Пшенная каша с луком и растительным маслом
    - Рисовая каша на грибном бульоне с орехами, лимоном и маслом
    - Кускус с пикшей, овощами и специями
    - Кускус с семгой, горохом, оливковым маслом и айвой
    - Гречневая каша с опятами, луком и мидиями
    - Пшенная каша с минтаем, луком и растительным маслом
    - Пшенная каша с луком, баклажаном и маслом
    - Гречневая каша с луком, томатным соусом и маслом
    - Пшеничная каша с вешенками, луком и маслом
    - Пшеничная каша с шампиньонами и сливочным маслом
    - Рисовая каша с креветками, луком и соевым соусом

- Классическая запеканка из шампиньонов с яйцами, сыром и укропом
- Чечевичная каша с баклажанами и луком
- Кукурузная каша с луком, томатом и маслом

- Сладкие блюда и выпечка
  - Творожная масса с манго
  - Диетический творог с орехами и лимонной цедрой
  - Яблочный мусс с корицей
  - Десерт из проращенных злаков с черносливом
  - Желе из красной смородины
  - Хлебцы с малиновым пюре
  - Хлебцы с творогом и черникой
  - Булочки с мюсли
  - Кукурузные лепешки
  - Лепешки из гречневой муки
  - Морковные коржики
- Напитки
  - Апельсиново-йогуртовый напиток
  - Кисломолочный напиток с экзотическими фруктами
  - Кисель из вишни
  - Клюквенно-медовый коктейль
  - Зеленый чай с чабрецом
  - Успокаивающий чай из душицы с медом
  - Чай из ромашки с лимоном

Ваш домашний повар. Быстрые завтраки, сытные обеды, легкие ужины

Составитель Сергей Павлович Кашин

Завтраки

Каши

Геркулес с яблоком и изюмом

Ингредиенты: 100 г геркулеса, 1 зеленое яблоко, 50 г светлого изюма (без косточек), 1 ст. л. меда.

Способ приготовления: Геркулес всыпать в кастрюлю, залить 150 мл горячей воды, варить под крышкой до полного разбухания.

Изюм тщательно промыть, залить кипятком, выдержать 7 минут, затем воду слить.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть мякоть на крупной терке.

Готовую кашу смешать с яблоком, изюмом и медом, разложить по тарелкам и подать на стол.

Каша овсяная с курагой

Ингредиенты: 8 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления,75 мл кефира (нежирного), 1 ст. л. меда, 50 г распаренной кураги.

Способ приготовления: Хлопья поместить в эмалированную или керамическую посуду.

Залить 100 мл кипятка, плотно накрыть крышкой и оставить на 5 минут.

Кашу перемешать, добавить предварительно измельченную курагу, мед и кефир и еще раз тщательно перемешать.

Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Геркулес с ананасом

Ингредиенты: 10 ст. л. геркулеса, 100 г мякоти ананаса, 100 мл питьевого йогурта, 1 ст. л. меда (жидкого), ваниль на кончике ножа.

Способ приготовления: Геркулес залить на ночь 150 мл теплой воды, утром излишки воды необходимо слить.

Мякоть ананаса нарезать мелкими кубиками, добавить в кашу вместе с йогуртом, ванилью и медом, тщательно перемешать.

Перед подачей на стол блюдо можно разогреть в микроволновой печи.

Геркулес с грейпфрутом

Ингредиенты: 120 г геркулеса, 1 грейпфрут, 1 ст. л. меда (жидкого), 1 ч. л. кедровых орешков.

Способ приготовления: Геркулес залить на ночь 250 мл теплой воды, утром излишки воды необходимо слить.

Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Кашу смешать с дольками грейпфрута и кедровыми орешками, добавить мед, перемешать.

Мюсли с фруктами

Ингредиенты: 200 г мюсли, 1 киви, 1 банан, 1 яблоко, $^{1}/_{2}$ч. л. тертой лимонной цедры, 2 ст. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Мюсли насыпать в керамическую посуду, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой, дать набухнуть.

Киви обдать теплой водой, аккуратно очистить, нарезать мелкими кубиками.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками.

Банан очистить, нарезать тонкими кружочками.

Готовые мюсли соединить с заранее подготовленными фруктами, добавить лимонную цедру и мед и тщательно перемешать.

Овсяно-гречневая каша с отрубями

Ингредиенты: 100 г овсяных хлопьев, 50 г гречневой муки, 50 г отрубей, 800 мл молока (нежирного), 2 ст. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Отруби прокалить при постоянном помешивании на сухой сковороде, аккуратно переложить в кастрюлю, добавить овсяные хлопья и гречневую муку.

Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут.

В готовую кашу добавить мед и перемешать.

Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Гречневая каша быстрого приготовления

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Гречневую крупу промыть, засыпать

в кастрюлю и залить 400 мл кипятка.

Довести до кипения на сильном огне, посолить, убавить огонь до минимума, приоткрыть крышку и варить в течение 15 минут.

Готовую кашу заправить растительным маслом.

Такую кашу можно подавать со свежими или консервированными ягодами, фруктами, овощами, рыбой или постным мясом.

Гречневая каша с огурцом

Ингредиенты: 1 пакетик гречневой крупы быстрого приготовления, 1 салатный огурец, 2 яйца, 25 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Пакет с гречневой крупой опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Огурец вымыть, натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить.

Готовую кашу посолить, заправить растительным маслом, добавить огурец и яйца, перемешать. Кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Пшенная каша с морковью

Ингредиенты: 100 г пшена, 300 г моркови, 300 мл молока (обезжиренного), 200 мл апельсинового сока, 3 ч. л. сахара, 1 щепотка шафрана, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, залить 50 мл воды, тушить в течение 5 минут. Добавить апельсиновый сок, шафран и сахар, варить еще 5 минут.

Пшено промыть, залить 200 мл воды, варить 5 минут, добавить молоко, посолить. Варить, помешивая, 10 минут на небольшом огне.

Соединить с морковной массой, добавить соль и сливочное масло, томить 3 минуты.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Дикий рис с медом

Ингредиенты: 2 пакетика дикого риса быстрого приготовления, 2 ст. л. меда, 2 киви, 25 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Пакеты с диким рисом опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Киви обдать горячей водой, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Готовую кашу заправить растительным маслом, добавить мед, перемешать.

Готовую кашу разложить по тарелкам, посыпать измельченными фруктами и подать на стол.

Рисовая каша с тыквой

Ингредиенты: 100 г круглозерного риса, 300 г мякоти тыквы, 250 мл молока (обезжиренного), 2 ст. л. меда, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Мякоть тыквы натереть на крупной терке.

Рис промыть, залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, посолить, убавить огонь и варить 20 минут. Затем добавить тыкву, горячее молоко, сливочное масло и мед, томить на небольшом огне в течение 5 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Кускус с фруктами

Ингредиенты: 150 г готовой крупы кускус, 1 банан, 1 яблоко, 1 апельсин, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления: Кускус залить 250 мл горячей воды, варить под крышкой на слабом огне 5 минут.

Банан очистить, нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и снять пленки.

Подготовленные фрукты соединить с кускусом, оставив несколько долек апельсина (для украшения), добавить мед и растительное масло, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам, украсить дольками апельсина и подать на стол.

Бутерброды, тосты, хлебцы и сандвичи

Бутерброды с салатом и ветчиной *Ингредиенты*4 ломтика отрубного батона, 2 ломтика ветчины (постной), 2 листа зеленого салата, 2 листа красного салата, 2 веточки укропа, 1 помидор, 1 ч. л. столовой горчицы.

Способ приготовления: Листья салата и веточки укропа вымыть, обсушить.

Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. 2 ломтика батона смазать горчицей, выложить сверху по листу зеленого салата и ломтику ветчины. Сверху положить кружочки помидоров, накрыть листьями красного салата и оставшимися ломтиками батона.

Бутерброды с жареными яйцами

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 4 шампиньона, 4 яйца, 1 помидор, 50 г укропа, 15 мл растительного масла, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить.

Зелень укропа вымыть, мелко нарубить.

Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками.

В ломтиках хлеба сделать небольшие круглые отверстия. Хлеб выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сверху выложить шампиньоны и помидоры, в отверстия аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить.

Бутерброды прогревать на среднем огне в течение 2 минут. Затем посыпать укропом, накрыть крышкой и готовить еще 1 минуту.

Бутерброды разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и подать на стол.

Бутерброды с зеленью и творогом

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 3 ст. л. творога (нежирного), по 50 г зелени укропа и петрушки, 2 листа зеленого салата, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Листья салата, зелень укропа и петрушки промыть, обсушить, измельчить, смешать с творогом.

Посолить, поперчить и выложить творожную массу ровным слоем на ломтики батона.

Бутерброды разложить по тарелкам и подать на стол.

Бутерброды с оливками и брынзой

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного батона, 75 г оливок (без косточек), 50 г зелени петрушки, 75 г брынзы.

Способ приготовления: Брынзу нарезать тонкими ломтиками, оливки – тонкими кружочками. Зелень петрушки промыть и измельчить.

На 2 ломтика батона выложить по ломтику брынзы, сверху положить оливки, посыпать зеленью, накрыть оставшейся брынзой и ломтиками батона.

Бутерброды разложить по небольшим тарелкам и подать на стол.

Тосты со свежими овощами

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного хлеба, 1 помидор, 1 салатный огурец, 4 листа зеленого салата, 50 г сыра (любого, твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Хлеб подрумянить в тостере. Помидор и огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками.

Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Сыр натереть на крупной терке.

Овощи выложить на ломтики хлеба, посолить и поперчить. Украсить решеткой из полосок салата и посыпать сыром. Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

Тосты с отварной телятиной

Ингредиенты: 4 ломтика кукурузного хлеба, 4 ломтика телятины (отварной), 1 ч. л. столовой горчицы, 4 маринованных корнишона.

Способ приготовления: Корнишоны нарезать вдоль тонкими пластинками.

Хлеб подрумянить в тостере, смазать каждый ломтик горчицей, сверху уложить по ломтику отварной телятины и корнишоны.

Тосты разложить по тарелкам и подать на стол.

Тосты со свеклой

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 1 свекла (среднего размера), 10 мл яблочного уксуса, 50 г листьев зеленого салата,

25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Свеклу очистить, натереть на крупной терке, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.

Сбрызнуть уксусом и тушить при помешивании в течение 7 минут.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них ровным слоем свекольную начинку.

Тосты разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями зеленого салата, и подать на стол.

Тосты с помидорами и маслинами

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного хлеба, 75 г помидоров черри, 50 г маслин (без косточек), 50 г пармезана, черный молотый перец.

Способ приготовления: Помидоры черри вымыть и нарезать четвертинками.

Маслины аккуратно нарезать колечками, пармезан натереть на мелкой терке.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них четвертинки помидоров и кружочки маслин.

Тосты посыпать сыром, поперчить и готовить 1 минуту в микроволновой печи.

Тосты разложить по подогретым тарелкам и подать на стол.

Тосты с сыром и шампиньонами

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 50 г плавленого сыра, 4 маринованных шампиньона, 25 мл лимонного сока, красный молотый перец.

Способ приготовления: Шампиньоны очистить, тщательно вымыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть свежеотжатым лимонным соком.

Хлеб подрумянить в тостере, смазать плавленым сыром. Сверху уложить ломтики шампиньонов, посыпать перцем.

Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью

Ингредиенты: 8 диетических хлебцев, 2 баклажана, по 50 г зелени петрушки и кинзы, 1 помидор, 1 луковица, 15 мл яблочного уксуса, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны и помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета.

В сковороду к луку добавить баклажаны, сбрызнуть уксусом, обжаривать при помешивании 5 минут. Затем положить помидор, посолить, поперчить и готовить под крышкой еще 5 минут.

Зелень петрушки и кинзы промыть, обсушить, измельчить.

Готовую икру намазать на хлебцы. Хлебцы выложить на блюдо и посыпать зеленью.

Хлебцы с паштетом из огурцов

Ингредиенты: 4 диетических хлебца, 2 салатных огурца, 1 ст. л. творога (нежирного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, очистить от кожицы, натереть мякоть на крупной терке, смешать ее с творогом, посолить и поперчить.

Огуречную массу выложить на хлебцы. Готовые хлебцы разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Хлебцы с рыбным паштетом

Ингредиенты: 4 пшенично-кукурузных диетических хлебца, 100 г отварного филе морской рыбы, 75 г брынзы, 50 г зелени укропа, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить.

Рыбу пропустить через мясорубку. Брынзу растереть ложкой и смешать с рыбой и укропом. Начинку посолить, поперчить и выложить ровным слоем на хлебцы.

Хлебцы выложить на блюдо, выстланное вымытыми и обсушенными листьями салата, и подать на стол.

Сандвичи с креветками

Ингредиенты: 2 диетические зерновые булочки, 100 г креветок, 2 листа зеленого салата, 1 ч. л. столовой горчицы, 75 г пармезана, соль.

Способ приготовления: Листья салата вымыть, обсушить.

Пармезан натереть на мелкой терке. Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг, остудить под холодной водой и очистить. Булочки надрезать вдоль пополам, смазать изнутри горчицей, вложить в

каждую булочку по листу салата, креветки и посыпать сыром.

Выложить сандвичи на блюдо и подать на стол.

Сандвичи с рукколой и апельсином

Ингредиенты: 4 отрубные булочки, 75 г рукколы, 1 апельсин, 50 г сметаны (нежирной), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рукколу вымыть, обсушить, нарезать. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Рукколу смешать с апельсином, добавить сметану, посолить, поперчить и перемешать.

Булочки надрезать вдоль пополам и аккуратно начинить полученной смесью.

Готовые сандвичи аккуратно разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Сандвичи с помидорами и отварной рыбой

Ингредиенты: 2 диетические булочки, 100 г филе морской рыбы (любого, отварного),

25 мл лимонного сока, 2 помидора, 50 г брынзы, 50 г зелени кинзы, 2 листа зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками, брынзу измельчить. Зелень кинзы промыть, нарубить. Булочки аккуратно надрезать вдоль пополам, положить в каждую кружочки помидоров, рыбу, брынзу и зелень, посолить и поперчить. Листья салата вымыть, обсушить.

Сандвичи разложить по тарелкам, выстланным листьями салата.

Блюда из яиц

Яичница с шампиньонами

Ингредиенты: 3 яйца, 2 шампиньона, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета, добавить шампиньоны, тушить при помешивании 5 минут. В сковороду аккуратно выпустить яйца, уменьшить огонь и готовить 3 минуты. Яичницу посолить, поперчить, посыпать зеленью, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 1 минуту.

Яичница с помидорами

Ингредиенты: 3 яйца, 1 помидор (крупный), 2 зубчика чеснока, 15 мл растительного масла, 3 веточки базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками.

Базилик промыть, обсушить, нарезать. Чеснок выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до золотистого цвета, после чего добавить помидор и готовить все вместе 1 минуту. Яйца взбить с перцем и солью и вылить в сковороду с чесноком и помидорами, готовить на слабом огне в течение 3 минут, затем накрыть крышкой и прогревать еще 1 минуту.

Готовую яичницу разложить по тарелкам, посыпать базиликом и подать на стол.

Яичница с ветчиной и сыром

Ингредиенты: 3 яйца, 75 г ветчины (нежирной), 50 г сыра гауда, 50 г зелени укропа, 15 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарезать.

Ветчину нарезать тонкой соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Яйца взбить с перцем, солью и зеленью укропа, вылить в сковороду с ветчиной, готовить 3 минуты, затем посыпать сыром и готовить еще 1 минуту.

Яйца-пашот с зеленым горошком

Ингредиенты: 2 яйца, 25 мл столового уксуса, 50 г укропа, 100 г консервированного зеленого горошка, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа промыть, мелко нарубить.

В кастрюле вскипятить 2 л воды, добавить уксус и соль.

Яйца аккуратно опустить по очереди в кипящую воду, предварительно выпустив каждое в половник, варить 3 минуты. Яйца-пашот разложить по порционным тарелкам, поперчить, посыпать укропом и гарнировать зеленым горошком.

Яйца, фаршированные зеленью

Ингредиенты: 2 яйца, 2 листа зеленого салата, по 2–3 веточки укропа, петрушки и кинзы, 1 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки.

Зелень петрушки и кинзы тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с предварительно измельченными желтками, добавить майонез, перемешать.

Белки нафаршировать полученной начинкой.

Фаршированные яйца разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями салата, и подать на стол.

Яйца с печеночным паштетом

Ингредиенты: 2 яйца, 75 г говяжьей печени (отварной), 1 морковка (вареная), 2 веточки базилика, 2 листа пекинской капусты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Базилик промыть, мелко нарезать.

Печень пропустить вместе с морковью через мясорубку, добавить базилик и измельченные желтки, посолить и поперчить.

Половинки яиц нафаршировать полученной начинкой, разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными

листьями пекинской капусты, и подать на стол.

Омлет весенний

Ингредиенты: 10 яиц, 100 г репчатого лука, 12 стеблей спаржи, 75 г помидоров черри, 10 мл оливкового масла, веточки базилика (для украшения), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры черри вымыть, разрезать пополам.

Спаржу вымыть, разрезать каждый стебель вдоль пополам. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в небольшую сковороду с разогретым маслом и обжаривать 1 минуту. Добавить спаржу, готовить еще 30 секунд.

В сковороду положить помидоры, вылить в нее взбитые с солью и перцем белки, быстро перемешать венчиком.

Сковороду поместить в предварительно разогретую духовку, готовить в течение 8 минут. Зелень базилика промыть, обсушить.

Готовый омлет разложить по тарелкам, украсить листочками базилика.

Омлет пышный с кабачком и ветчиной

Ингредиенты: 4 яйца, 75 г мякоти кабачка, 50 г ветчины (нежирной), 50 г зелени петрушки, $^{1}/_{2}$столовой ложки муки, 1 ст. л. обезжиренного молока, сода на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мякоть кабачка нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать. Ветчину нарезать мелкими кусочками.

Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в небольшую глубокую сковороду или форму для запекания. Яйца взбить с молоком, мукой, содой, перцем и солью. Овощи залить готовой яичной смесью. Омлет готовить в предварительно разогретой духовке в течение 8–10 минут.

Омлет с сыром фета

Ингредиенты: 4 яйца, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г панировочных сухарей, 75 г сыра фета, 50 г зеленого лука, 50 г зелени петрушки, 1 ст. л. орегано, соль.

Способ приготовления: Яйца и яичные белки взбить с 50 мл воды, орегано и солью. Панировочные сухари высыпать в сковороду с разогретым маслом, жарить 1 минуту.

Яичную смесь вылить в сковороду и посыпать измельченным

сыром. Сковороду поставить в разогретую духовку на 15 минут. Зелень петрушки и зеленый лук промыть, обсушить, нарезать. Омлет разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и зеленым луком и подать на стол.

Омлет по-американски

Ингредиенты: 100 мл заменителя яиц, 1 яичный белок, 1 ч. л. сушеного базилика, 75 г красной консервированной фасоли, 50 г зеленого лука, 50 г сыра (любого, обезжиренного, твердых сортов), 1 ст. л. соевого соуса.

Способ приготовления: Заменитель яиц смешать с яичным белком и базиликом, взбить с помощью венчика. Зеленый лук промыть, измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Фасоль смешать с луком и сыром, добавить соевый соус, перемешать.

В сковороду с антипригарным покрытием вылить яичную смесь, готовить 2 минуты, затем омлет перевернуть и готовить еще 3 минуты. Фасолевую смесь аккуратно выложить на половину омлета, накрыть другой половиной и прогревать еще 1 минуту.

Омлет с креветками

Ингредиенты: 4 яйца, 75 г креветок, 4 листа зеленого салата, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и очистить.

Листья салата вымыть, нарезать тонкой соломкой. Яйца взбить с мукой, перцем и солью, вылить в сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой и готовить на слабом огне в течение 5 минут.

Готовый омлет снять со сковороды, в центр положить креветки и салат, поперчить. Свернуть вдвое, разрезать пополам. Разложить омлет по тарелкам и подать на стол.

Болтунья из яичных белков и картофеля

Ингредиенты: 7 белков, $^1/_2$ч. л. оливкового масла, 2 картофелины (крупные), 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук и картофель очистить, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым маслом и готовить при помешивании 8 минут.

Белки взбить с помощью блендера с перцем и солью, залить ими овощи и готовить, постоянно помешивая, около 3 минут. Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол.

Яичный бисквит с мясом индейки

Ингредиенты: 150 г смеси для бисквитного теста (без сахара),

100 г мяса индейки (вареного), 60 г сыра (любого, обезжиренного, твердых сортов), 15 мл оливкового масла, 50 г зеленого лука, 200 мл жидкого заменителя яиц, зелень петрушки (для украшения), соль.

Способ приготовления: Мясо индейки мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке. Зеленый лук тщательно промыть, мелко нарубить.

Тесто и мясо индейки смешать, добавить 30 мл воды, тщательно вымесить, раскатать в квадратный пласт шириной 12 см, разрезать на 4 части и выложить на противень с антипригарным покрытием. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 8 минут. Каждый бисквит разрезать пополам, разложить по тарелкам и посыпать сыром. Сковороду смазать маслом и нагреть на среднем огне. Обжаривать в ней лук 3 минуты, затем влить заменитель яиц, посолить и готовить еще 5 минут. Разделить яичницу на 4 части, положить поверх бисквитов, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Такие бисквиты можно приготовить с вечера, положить в герметично закрывающийся контейнер, а утром перед подачей на стол разогреть в микроволновой печи.

Салаты и закуски

Салат красоты по-французски

Ингредиенты: 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 яблоко (крупное), 50 мл лимонного сока, 3 ст. л. молока (обезжиренного), 1 ст. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Хлопья залить 60 мл горячей воды, выдержать 5 минут, затем излишки воды слить. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке, смешать с подготовленными хлопьями, медом, молоком и лимонным соком.

Салат разложить по порционным тарелкам и подать на его стол.

Зеленый салат с грейпфрутом

Ингредиенты: 100 г листьев зеленого салата, 100 г шпината, 50 г зелени петрушки, 1 грейпфрут, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Листья салата и шпинат вымыть, обсушить, измельчить руками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Грейпфрут обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки.

Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат разложить по тарелкам и подать на стол.

Салат из морской капусты с яйцами

Ингредиенты: 150 г морской капусты (консервированной), 2 яйца, 1 яблоко.

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть на крупной терке.

Морскую капусту нарезать узкими полосками, соединить с яйцами и яблоком, перемешать. Салат разложить по тарелкам и подать на стол.

Салат из спаржи с лимоном

Ингредиенты: 200 г спаржи, 1 лимон, 75 г шампиньонов (маринованных), 50 мл оливкового масла, ломтики лимона (для

украшения), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Спаржу вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить под холодной водой. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками. Лимон тщательно вымыть, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Спаржу смешать с шампиньонами и цедрой лимона, выложить их в салатник. Лимонный сок смешать с оливковым маслом, перцем и солью, взбить венчиком.

Готовый салат полить заправкой, украсить ломтиками лимона и подать на стол.

Салат из сельдерея с яблоком

Ингредиенты: 150 г черешкового сельдерея, 1 яблоко (крупное), 4 шампиньона, 25 мл оливкового масла, 25 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими дольками. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник. Лимонный сок взбить венчиком с оливковым маслом, перцем и солью.

Салат полить заправкой и подать на стол.

Салат из краснокочанной капусты с зеленью

Ингредиенты: 200 г краснокочанной капусты, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 50 мл растительного масла, 50 мл яблочного уксуса, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и солью. Зелень укропа и петрушки промыть, мелко нарубить, оставив несколько веточек (для украшения).

Капусту смешать с зеленью, добавить уксус и растительное масло, перемешать. Выложить горкой в салатник и украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из моркови с кедровыми орешками

Ингредиенты: 3 морковки, 50 г кедровых орешков (очищенных), 25 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, 1 ст. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде, смешать с морковью.

Салат заправить растительным маслом, добавить мед и свежеотжатый лимонный сок и тщательно все перемешать.

Рулетики из ветчины с сыром и помидорами

Ингредиенты: 100 г ветчины, 2 помидора, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 4 листа зеленого салата.

Способ приготовления: Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с помидорами. На каждый ломтик ветчины положить по 1 столовой ложке начинки, свернуть аккуратно рулетиками. Листья салата тщательно вымыть, обсушить салфеткой. Рулетики выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.

Закусочные оладьи из кабачка

Ингредиенты: 400 г мякоти кабачка, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. карри, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мякоть кабачка натереть на крупной терке, смешать с мукой, яйцом, карри, перцем и солью.

Выкладывать полученную массу столовой ложкой на сковороду с разогретым маслом и обжаривать с двух сторон до золотистого цвета. Оладьи можно подать на стол с обезжиренной сметаной.

Помидоры, фаршированные творогом и зеленью

Ингредиенты: 8 помидоров (некрупных), 200 г творога (нежирного), по 50 г зелени петрушки и укропа, 4 листа зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть с помощью чайной ложки часть мякоти с семенами. Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить творог, перемешать.

Помидоры посолить и поперчить изнутри, наполнить творожной начинкой. Листья салата вымыть и обсушить.

Фаршированные помидоры выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.

Сладкие блюда

Биточки из творога

Ингредиенты: 400 г творога (нежирного), 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 пакетик ванильного сахара, 25 мл растительного масла, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления: Творог растереть, добавить яйца, муку, мед и ванильный сахар, тщательно перемешать. Из полученной творожной массы сформовать небольшие биточки. Выложить их в сковороду с разогретым маслом, обжарить в масле с двух сторон.

Биточки разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Сырники с морковью

Ингредиенты: 300 г творога, 1 морковка (крупная), 2 ст. л. меда, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 25 мл растительного масла.

Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке.

Творог растереть, смешать с морковью, медом, яйцом и мукой, тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать небольшие сырники.

Выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом, подрумянить с двух сторон.

Грейпфрут с шоколадом

Ингредиенты: 1 грейпфрут, 25 г горького шоколада, листочки мяты (для украшения).

Способ приготовления: Грейпфрут обдать кипятком, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Шоколад натереть на мелкой терке. Дольки грейпфрута разложить по десертным тарелкам, посыпать шоколадом и украсить листочками мяты.

Манго с ананасом и орехами

Ингредиенты: 1 манго, 100 г мякоти ананаса, 25 г ядер грецких орехов, 1 ч. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Ядра грецких орехов мелко нарубить

и слегка обжарить на сухой сковороде. Манго вымыть, надрезать до косточки, разломить на половинки, очистить от кожицы.

Мякоть манго и ананаса нарезать кубиками, смешать, разложить по десертным тарелкам, полить медом и посыпать орехами.

Печеная тыква с ванилью

Ингредиенты: 400 г мякоти тыквы, 2 ст. л. меда (жидкого), веточки мяты (для украшения), $^1/_2$ч. л. ванили. *Способ приготовления*Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить в форму для запекания, добавить немного воды, посыпать ванилью и полить медом. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Разложить тыкву по тарелкам, украсить веточками мяты и подать на стол.

Это блюдо можно приготовить с вечера, а утром подать в охлажденном виде.

Творожная масса с клубникой

Ингредиенты: 300 г творога (нежирного), 2 ст. л. сметаны (обезжиренной), 100 г ягод клубники, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления: Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить сметану и ванильный сахар, тщательно растереть.

Клубнику тщательно вымыть, удалить чашелистики, аккуратно разрезать каждую ягоду пополам.

Творожную массу разложить по креманкам, украсить половинками ягод клубники.

Яблочные оладьи с медом

Ингредиенты: 4 яблока, 100 г муки, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 25 мл растительного масла, 1 ст. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Яблоки тщательно вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть на крупной терке.

Муку смешать с яблоками, яйцами и сахаром с помощью блендера.

Испечь оладьи, выкладывая полученную массу столовой ложкой на сковороду с заранее разогретым растительным маслом. Оладьи разложить по порционным тарелкам, полить медом и подать на стол.

Напитки

Чай с яблоком

Ингредиенты: 4 ч. л. черного чая, 2 ст. л. сушеной мяты, 1 яблоко, 4 ч. л. меда.

Способ приготовления: Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай и мяту положить в чайник, залить на половину объема кипятком, выдержать 5 минут, затем долить кипяток до полного объема и настаивать еще 5 минут.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками.

Разложить их по чашкам, залить чаем, добавив в каждую по 1 ч. л. меда, настаивать 2 минуты.

Кофе с корицей

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 3 г молотой корицы, 2 ч. л. сахара.

Способ приготовления: Кофе всыпать в турку, залить 350 мл холодной воды, довести до кипения, добавить корицу, снова довести до кипения.

Готовый кофе процедить, разлить по чашкам, предварительно добавив в каждую по 1 ч. л. сахара.

Утренний коктейль с пшеницей и бананом

Ингредиенты: $^1/_2$банана, 100 г ванильного йогурта, 50 мл молока (обезжиренного), 2 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. проращенной пшеницы, 3 кубика пищевого льда, ванилин на кончике ножа, заменитель сахара.

Способ приготовления: Молоко и апельсиновый сок влить в блендер, добавить йогурт, проращенную пшеницу, ванилин и заменитель сахара, взбить на средней скорости до однородной массы.

Банан очистить, нарезать кружочками, положить в стакан, залить коктейлем, добавить кубики льда.

Липовый чай с медом

Ингредиенты: 4 ч. л. черного чая, 2 ст. л. сухих цветков липы, 4 ч. л. меда.

Способ приготовления: Заварочный чайник ополоснуть кипятком.

Чай и цветки липы положить в чайник, залить на половину объема кипятком, выдержать 5 минут, затем долить кипяток до полного объема и настаивать еще 5 минут.

Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 ч. л. меда.

Огуречный коктейль с морковным соком

Ингредиенты: 2 огурца (крупных), 1 морковка (крупная), 40 г зелени сельдерея, 3 кубика пищевого льда.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Морковь очистить, нарезать кружочками.

С помощью соковыжималки получить из овощей сок. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать.

Морковно-огуречный сок влить в блендер, добавить зелень сельдерея, взбить на средней скорости. Коктейль перелить в стакан, добавить в него кубики льда.

Кисломолочный напиток с ягодами

Ингредиенты: 300 мл питьевого йогурта, по 50 г ягод малины, ежевики и клубники.

Способ приготовления: Ягоды перебрать, промыть, положить в блендер, добавить йогурт, взбить. Напиток разлить по стаканам и подать на стол.

Томатный коктейль с сельдереем и лимоном

Ингредиенты: 150 мл томатного сока, $^1/_2$лимона, 2 черешка сельдерея, 3 кубика пищевого льда.

Способ приготовления: Лимон обдать кипятком, отжать сок. Сельдерей вымыть, нарезать. Томатный и лимонный соки влить в блендер, добавить сельдерей, взбить. Коктейль перелить в стакан, добавить в него кубики льда.

Обеды

Салаты

Грибной салат с крабовыми палочками

Ингредиенты: 20 крабовых палочек, 2 стакана мелко нарезанных шампиньонов (консервированных), 3 луковицы, $^1/_2$банки майонеза.

Способ приготовления: Крабовые палочки нарезать вдоль тонкой соломкой, а потом разрезать пополам. Консервированные шампиньоны нарезать мелкими дольками, репчатый лук – кольцами.

Перемешать продукты и заправить салат майонезом.

Салат с крабовыми палочками

Ингредиенты: 10 крабовых палочек, 1 яблоко, 4 яйца, 5 ст. л. майонеза, 1 ст. л. измельченной петрушки.

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую. Пока яйца варятся, натереть яблоко на крупной терке, мелко нарезать крабовые палочки и мелко нарубить свежую зелень петрушки. Готовые яйца измельчить, перемешать с крабовыми палочками и яблоком.

Салат заправить майонезом и посыпать сверху измельченной зеленью петрушки.

Куриный салат

Ингредиенты: 2 куриные грудки, 2 картофелины, 1 луковица, 4 яйца, 1 соленый огурец, 5 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Мясо грудок нарезать крупными кусками и варить в подсоленной воде до полной готовности. Пока мясо варится, картофель очистить, вымыть холодной водой, разрезать каждый круглыми дольками и, посолив, обжарить на сливочном масле. Сварить яйца вкрутую, остудить.

Яичные белки нарезать маленькими кубиками.

Готовое мясо курицы нарезать мелкой тонкой соломкой.

Соленый огурец и лук мелко порубить.

Часть картофеля выложить равномерным слоем на дне салатницы, сверху положить куриное мясо и нарубленные огурец и лук.

Заправить майонезом, поверх выложить оставшиеся

картофельные дольки.

Салат с шампиньонами

Ингредиенты: 1 куриная грудка (копченая), 2 стакана шампиньонов (консервированных), 1 луковица, 3 картофелины, 5 яиц, 1/2банки майонеза, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, разрезать каждый на 2–4 части и отварить на слабом огне. Пока картофель варится, головку репчатого лука мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Мясо курицы нарезать тонкой соломкой, смешать с луком, посолить. Шампиньоны нарезать крупными дольками, а вареный картофель – мелкими.

Продукты уложить слоями: нижний – картофель, поверх него – яйца, мясо курицы с луком, сверху – шампиньоны. Между слоями и поверх салата выложить майонез.

Салат «Зимний»

Ингредиенты: 5 ломтиков ветчины, 5 картофелин, 3 соленых огурца, 4 яйца, 5 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть холодной водой, разрезать каждый на 2–4 части и отварить. Яйца сварить вкрутую. Ветчину и огурцы нарезать тонкой короткой соломкой. Сваренные яйца и картофель нарезать крупными кубиками. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом.

Салат «Ассорти»

Ингредиенты: 200 г креветок (небольших), 500 г мидий, 100 г оливок (без косточек), 250 г риса, 1 зеленый болгарский перец, 1 помидор, 100 мл оливкового масла, 50 мл 9%-го уксуса, 1 пучок нашинкованной петрушки или кинзы, сок 1/2лимона, 2 яйца (сваренных вкрутую), листья салата-латука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Отварить и очистить креветок. Вымыть и очистить от водорослей мидий, отварить их и вынуть из раковин. Вымыть и очистить перец и нарезать его тонкими кольцами. Сварить рис, вымыть, высушить. Помыть помидор и нарезать небольшими кусочками. Яйца нарезать дольками.

Уложить на дно салатника листья салата-латука и выложить на него все тщательно смешанные ингредиенты. Поставить салат в холодильник.

Салат «Моментальный»

Ингредиенты: 5 ст. л. зеленого горошка, 1 луковица, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. зелени петрушки.

Способ приготовления: Лук и свежую зелень петрушки мелко нарубить, перемешать с зеленым горошком.

Заправить салат майонезом и украсить зеленью петрушки.

Перед подачей на стол приготовить соус: в чашку влить оливковое масло, уксус и сок лимона, добавить соль и перец, все перемешать. Сверху положить нашинкованную петрушку или кинзу.

Овощной салат

Ингредиенты: 2 огурца, 2 морковки, 2 яблока, 2 помидора, $^1/_2$стакана сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления: Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, перемешать и заправить сметаной. Добавить сахар и соль. Помидоры нарезать дольками (четверть кружка), а затем украсить ими сверху салат.

Салат из соленых огурцов

Ингредиенты: 4 соленых огурца, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 9%-ного уксуса, 3 ст. л. томатного сока, 4 пера зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зеленый лук мелко порубить. Соленые огурцы нарезать кружочками, репчатый лук – колечками. Перемешать овощи с горошком. Чеснок растереть с солью и ввести в салат.

Заправить блюдо растительным маслом и томатным соком, добавить перец и соль.

Салат с соленой сельдью и капустой

Ингредиенты: 60 г соленой сельди, 50 г кольраби, 40 г яблок, 1 огурец, 2 ст. л. майонеза, 3 ст. л. зеленого горошка, 1 луковица, 1 ч. л. сахара, $^1/_2$ч. л. готовой горчицы, листья салата, зелень (любая), молотый перец, соль.

Способ приготовления: Кольраби очистить и нашинковать соломкой. Яблоки нарезать дольками, свежие огурцы и лук – полукольцами. Сельдь разделать на филе.

В тарелку уложить горкой кольраби и остальные продукты.

Сельдь нарезать тонкими кусочками и смешать

с овощами, добавить горошек. Готовое блюдо полить соусом, приготовленным из майонеза, горчицы, сахара, соли и перца.

Рисовый салат

Ингредиенты: 1/ 2стакана риса, 3 яйца, 1 луковица, 10 крабовых палочек, 1 стакан измельченных шампиньонов (маринованных), 4 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Рис и яйца отварить по отдельности, затем охладить. Мелко нарезать шампиньоны (либо другие грибы по вкусу), крабовые палочки и лук. Остывшие яйца нарезать кружочками. Перемешать грибы, крабовые палочки, лук и рис.

Салат заправить майонезом и украсить кружочками из яиц.

Салат морской

Ингредиенты: 1 банка рыбных консервов (любых), 1 луковица (крупная), 150 г сыра (любого, твердых сортов), 1/ 2стакана риса, 2 яйца, майонез, соль.

Способ приготовления: Сварить рис. Нарезать луковицу и пассеровать на сковороде 2–3 минуты, затем выложить на дно салатницы. Туда же отправить консервированную рыбу, размять ее вилкой.

Яйца сварить вкрутую, охладить, мелко нарезать, натереть сыр на крупной терке.

Половину сыра выложить в салатницу на рыбу, затем 1 нарезанное яйцо и залить майонезом.

Сваренный рис вымыть холодной водой, откинув на дуршлаг, выложить в салатницу, равномерно залить майонезом, натереть на терке яичный желток и украсить поверхность готового салата.

Грибной салат с сыром

Ингредиенты: 2 стакана измельченных грибов (любых, маринованных), 1 баночка кукурузы (консервированной), 2 луковицы, 2 ст. л. натертого сыра (любого), 1/ 2банки майонеза, 1 ч. л. зелени укропа.

Способ приготовления: Лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Пока лук пассеруется, грибы нарезать крупными дольками. Сыр натереть на мелкой терке. Крупно порубить свежую зелень укропа. Перемешать сыр, лук, грибы и кукурузу, после чего заправить салат майонезом. Сверху украсить салат укропом.

Салат из лосося с соленым огурцом

Ингредиенты: 80 г лосося (соленого), 1 яйцо (сваренное вкрутую), $^{1}/_{2}$соленого огурца, 60 г риса (отварного), 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Лосося нарезать кусочками, яйцо и соленый огурец – кубиками, смешать все с отварным рисом и майонезом и выложить в салатник.

Салат из тунца

Ингредиенты: 1 банка тунца в собственном соку, 1 пучок укропа, 1 огурец, 400 г белокочанной капусты, 100 г листьев салата, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. соевого соуса, 1 луковица, 1 лимон, 1 ст. л. сока лимона, белый перец, соль.

Способ приготовления: Тунца размять вилкой до однородной массы, нарезать огурец соломкой, нарезать капусту тонкой соломкой, добавить немного соли и размять. Смешать тунца, огурец и капусту, добавить мелко нарезанный укроп, кольца лука, соус и белый перец по вкусу.

Взять плоское блюдо, выложить его листьями салата, по центру разместить салат, сбрызнуть его и листья салата лимонным соком, украсить дольками лимона, веточкой укропа.

Салат со ставридой и орехами

Ингредиенты: 1 банка консервов «Ставрида в масле», 1 ст. л. молотых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

Способ приготовления: Очищенный чеснок растолочь и смешать с маслом из консервов. Кусочки ставриды выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

Салат с маринованными огурцами

Ингредиенты: 200 г макарон, 1 банка рыбных консервов в томатном соусе (любых), 5–6 маринованных огурцов (маленьких), 100 г горошка (консервированного), 20 г кетчупа, 75 г майонеза, лимонный сок, соль.

Способ приготовления: Отварить макароны. Рыбные консервы, размятые вилкой, маринованные огурцы, нарезанные кубиками, консервированный горошек, майонез перемешать с макаронами.

Добавить лимонный сок, соль и оставить на холоде.

Шпротный салат

Ингредиенты: 40 г шпрот, 2 помидора, 1 картофелина, 2 ч. л. горчичной заправки, 1/ 2луковицы, 5 маслин, 1/ 2яйца, листья салата, веточки зелени, соль.

Способ приготовления: Мелкий картофель отварить, охладить и нашинковать кружочками, лук – кольцами, помидоры – кружочками.

В салатник на листья салата аккуратно уложить слоями картофель, помидоры, шпроты и нарезанный репчатый лук.

Полить блюдо заправкой, украсить маслинами, дольками яйца и зеленью.

Салат с печенью трески

Ингредиенты: 50 г печени трески (консервы), по 30 г свежих помидоров, свежих огурцов, яблок и салатной заправки, 10 г салата-латука, 10 г маслин, 3 г зелени (любой), 1/ 2яйца, соль.

Способ приготовления: Салат-латук перебрать и вымыть.

Помидоры, яблоко, огурец нарезать дольками. Яйцо отварить и нарезать дольками. Печень отделить от масла и размять вилкой.

Уложить все продукты в салатник горкой и украсить зеленью и маслинами (без косточек). Полить салатной заправкой.

Салат с сардинами и петрушкой

Ингредиенты: 1 банка консервов «Сардины в масле», 4 картофелины, 2 ст. л. майонеза, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервов и перемешать. Ломтики рыбы размять вилкой, добавить майонез, перец и перемешать. Полученную массу перемешать с картофелем, выложить в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из красной капусты

Ингредиенты: 1 кочан красной капусты, 200 г зеленого горошка (консервированного), 200 г вареной колбасы, 1 луковица, майонез, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту нарезать тонкой соломкой.

Лук и колбасу нарезать мелкими кубиками.

Соединить капусту, лук и колбасу, добавить горошек, майонез, посолить, поперчить, все перемешать.

Мясные закуски

Колбаса с кабачками

Ингредиенты: 300 г колбасы (вареной), 2 кабачка (средних размеров), 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Поставить на плиту воду и довести до кипения. Кабачки тщательно вымыть, очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками.

Закипевшую воду подсолить, положить в нее колбасу.

Кабачки выложить в сковороду с растительным маслом и жарить в течение 5–7 минут на среднем огне.

Вареную колбасу нарезать тонкими полосками, после чего положить на сковороду, перемешать с кабачками, посолить и жарить до полной готовности (3–4 минуты). Зелень петрушки тщательно вымыть и мелко нарубить.

Готовое блюдо выложить со сковороды на тарелки и посыпать зеленью перед подачей к столу.

Закуска из колбасы и чеснока

Ингредиенты: : 50 г колбасы (любой, сырой), 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, $^1/_2$пучка петрушки. *Способ приготовления*Чеснок очистить, вымыть и крупно нарубить. Колбасу нарезать ломтиками, выложить на тарелки порциями, посыпать чесноком и полить сверху майонезом. Зелень петрушки вымыть и украсить ею готовое блюдо, после чего подать к столу.

Закуска из колбасы и картофеля

Ингредиенты: 0,25 палки копченой колбасы, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить в кожуре («в мундире»), после чего очистить, нарезать кружочками и посолить.

Соленые огурцы разрезать вдоль, затем каждую половинку – пополам. Колбасу нарезать тонкими кружочками. Все ингредиенты выложить на блюдо в виде аппетитной композиции и полить майонезом.

Ветчина с горчицей и тертым хреном

Ингредиенты: 5 ломтиков ветчины, 2 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. горчицы, 2 ч. л. лимонного сока, $^1/_2$пучка петрушки.

Способ приготовления: Ветчину нарезать тонкими ломтиками, намазать горчицей и выложить на блюдо. Тертый хрен слегка полить лимонным соком, посыпать им ветчину. Зелень петрушки вымыть и отдельными веточками украсить готовое блюдо.

Сосиски с картофелем

Ингредиенты: 6 сосисок, 4 картофелины, 2 луковицы, $^1/_2$стакана сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Очищенный картофель отварить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать, после чего выложить на сковороду и спассеровать на сливочном масле.

Сосиски мелко нарезать колечками и перемешать с луком, обжарить. Затем жареные сосиски и лук смешать с картофелем, посолить и разложить порционно.

Готовое блюдо заправить сметаной и подать к столу.

Сосиски с сыром

Ингредиенты: 8 сосисок, 50 г сыра (любого, твердых сортов), 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 огурца, 2 ч. л. муки, соль.

Способ приготовления: Сыр натереть на мелкой терке. Сырые яйца взбить миксером, смешать с мукой и сыром, посолить.

В готовую массу обмакнуть сосиски, после чего завернуть их в смазанную сливочным маслом фольгу и положить в микроволновую печь на 5 минут.

Готовые сосиски разложить по тарелкам.

Огурцы вымыть и нарезать кружочками, подавать с сосисками.

Ветчина в сухарях

Ингредиенты: 8 ломтиков ветчины, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. кетчупа.

Способ приготовления: Растительное масло вылить в сковороду и прокалить.

Сырое яйцо взбить миксером, после чего каждый ломтик ветчины обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в панировочных сухарях. Затем выложить на сковороду с маслом и обжарить до

золотистого цвета.

Готовую ветчину выложить на блюдо, полить кетчупом и подать к столу.

Колбаса с сыром

Ингредиенты: 50 г колбасы (любой, сырой), 50 г сыра (любого, твердых сортов), 2 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Колбасу и сыр аккуратно нарезать ломтиками и выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, укладывая один ломтик сыра поверх ломтика колбасы.

Помидоры нарезать кружками и положить поверх колбасы и сыра.

Жарить ингредиенты под крышкой на слабом огне в течение 3 минуты.

Готовое блюдо разложить порциями на тарелки, смазать майонезом и подать к столу.

Сосиски с зеленым луком

Ингредиенты: 6 сосисок, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления: Сосиски разрезать вдоль пополам и жарить на растительном масле до образования золотистой корочки.

Зеленый салат вымыть и выложить листья на блюдо, поверх них – жареные сосиски, смазать сверху майонезом.

Зеленый лук вымыть, мелко нарубить и посыпать им готовое блюдо.

Щи, супы и борщи

Супы и другие первые блюда обычно готовятся очень долго, но этот процесс можно ускорить за счет использования суповых кубиков или брикетов на основе питательных и ароматных пищевых концентратов.

Правильное сочетание с ними овощей и других продуктов, специй и приправ, а также строгая очередность введения всех ингредиентов сделают блюдо вкусным, сытным и красивым.

Борщ с пшеном

Ингредиенты: 1 пакет брикетного борща, 5 картофелин, 0,3 стакана пшенной крупы, 2–3 ломтика свиного шпика, 2 лавровых листа, 2 л воды (для бульона), душистый перец, соль.

Способ приготовления: Свиной шпик слегка растопить на сковороде. Воду для бульона довести до кипения.

Картофель очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками.

Пшено перебрать и промыть, после чего ввести в кипящую воду вместе с брикетным борщом, шпиком и картофелем.

Варить суп до готовности, а за несколько минут до конца варки добавить лавровый лист, соль и душистый перец.

Борщ-тридцатиминутка

Ингредиенты: 1 луковица, 1 свекла (крупная), 1 морковка, 1 корень петрушки, 4 картофелины, 400 г капусты, 2 помидора, 3 л воды, 3–4 ст. л. подсолнечного масла, 1 лавровый лист, зелень сельдерея, эстрагон, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления: Поставить на средний огонь большую сковородку, налить подсолнечное масло, положить мелко нарезанные лук, свеклу, морковь, петрушку, добавить по $^1/_2$ч. л. соли. Тушить овощи 5 минут, если суховаты – подлить 2–4 ст. л. воды.

Переложить овощи в кастрюлю, добавить нарезанную кубиками картошку и нашинкованную капусту, все перемешать.

Налить в кастрюлю холодную воду, поставить на сильный огонь, посолить.

Потушить мелко нарезанные 2 помидора, горсть зелени. Опустить в борщ вместе с лавровым листом, черным перцем. Варить 5 минут.

Щи вегетарианские

Ингредиенты: По 300 г капусты и картофеля, 5–6 горошин черного перца, 4 ст. л. топленого масла, 3 помидора, 2 морковки, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 л воды, 0,25 ч. л. тмина, зелень петрушки, зелень укропа, зеленый лук, сметана, майонез, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Овощи вымыть, картофель и морковь очистить и нашинковать соломкой. Лук очистить и мелко нарубить. Капусту нашинковать длинными тонкими полосками.

Из болгарского перца удалить семена и нарезать его короткой соломкой. Помидоры мелко нарезать. Капусту положить в кастрюлю, залить горячей водой и, поставив на средний огонь, варить 10 минут. Картофель, морковь, болгарский перец и лук обжарить до золотистой корочки на сильном огне в сковороде с раскаленным маслом, постоянно помешивая. Затем добавить помидоры и специи, перемешать и потушить 5–6 минут на среднем огне.

Положить все овощи в кастрюлю с капустой и варить около 8–10 минут.

Перед подачей на стол добавить мелко нарезанную зелень. По желанию можно заправить щи сметаной или майонезом.

Борщ вегетарианский

Ингредиенты: 1 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$стакана сметаны, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. томатной пасты, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 морковки, 4 картофелины, 400 г капусты, 4 свеклы (с ботвой), 1 $^1/_2$л овощного отвара, 1 ст. л. сметаны, лимонная кислота, зелень (любая), соль.

Способ приготовления: Морковь, корень петрушки, капусту, свеклу и ботву очистить, нашинковать, добавить томат, лимонную кислоту, перемешать и оставить на 20–30 минут. Кочерыжку капусты пропустить через мясорубку. В кипящий отвар опустить подготовленный картофель, довести до кипения, положить все овощи (нарезанные или нашинкованные), масло, соль и опять довести до кипения.

Закрыть борщ крышкой, снять с огня и настаивать 10–15 минут. Подавать со сметаной и зеленью.

Щи с луком и тушенкой

Ингредиенты: $^1/_2$кочана белокочанной капусты, $^1/_2$банки консервированной тушенки, 5 картофелин, 1 луковица, 1

морковка, 1 ст. л. томатной пасты, соль.

Способ приготовления: Картофель и лук очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Капусту и морковь нашинковать. Воду для бульона довести до кипения, посолить, затем добавить в нее капусту, картофель, морковь, томатную пасту и варить до готовности (около 20 минут). За 10 минут до готовности ввести лук и тушенку, посолить.

Рассольник для студента

Ингредиенты: 1 банка консервированной рыбы в томатном соусе (любой), 1 $^{1}/_{2}$л воды, 2 картофелины, 2 ст. л. перловой крупы, 1 морковка, $^{1}/_{2}$корня петрушки, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. л. жира, 2 лавровых листа, 2 черных перца горошком, 2 ст. л. сметаны, зелень (любая), соль.

Способ приготовления: Крупу несколько раз вымыть горячей водой и варить до готовности.

Очищенный картофель нарезать кубиками, корень петрушки – кусочками, огурец – ромбиками и тушить в жире 5–10 минут. Измельченные морковь и лук слегка обжарить. В кипящую воду положить овощи и варить 20–30 минут. Добавить огурец, консервы, крупу, пряности, соль и доварить. Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольник

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$л мясного бульона, 3 картофелины, 2 ст. л. риса, 1 луковица, 1 морковка, 1 коренья петрушки, 1 ст. л. растительного жира, 2 соленых огурца, 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сметаны, зелень укропа.

Способ приготовления: В горячий бульон или воду опустить вымытый рис и варить. Нарезанные кубиками картофель, морковь, коренья, мелко нарезанный лук обжарить на жире, добавить в суп. Когда картофель размягчится, опустить в суп очищенные от семечек мелко нарезанные огурцы и томатную пасту. Подавать со сметаной.

Уха из судака

Ингредиенты: 200 г судака, 400 г рыбной мелочи (любой), 4–5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3–4 помидора, 1 ст. л. сливочного мала, 2 л воды, 1 пучок петрушки или укропа, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Из рыбной мелочи в марле сварить

рыбный бульон, как обычно. В кипящий бульон положить нарезанные картофель и лук, посолить. За 10– 15 минут по окончания варки положить куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи.

Перед подачей к столу заправить уху сливочным маслом, зеленью.

Уха из тунца

Ингредиенты: 5 картофелин, 2 морковки, 2 луковицы, 1 банка консервированного тунца, 1 горсть вермишели, 2 л воды, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, специи (любые), соль.

Способ приготовления: В кипящую воду опустить нарезанный брусочками картофель и лавровый лист. Морковь натереть на терке, спассеровать. Мелко нарезать лук и добавить в почти готовую морковь. Консервы разобрать на кусочки, потушить вместе с морковью, добавив специи. Полученную массу ввести в бульон, заправить зеленью, посолить. Бросить горсть вермишели и варить еще 5 минут. Ввести толченый чеснок и снять с огня.

Уха из лосося

Ингредиенты: 1 банка горбуши в собственном соку, 1 л воды, 1 луковица, 1 картофелина, зеленый лук, зелень укропа, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления: В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, репчатый лук, через 5 минут добавить консервированную рыбу, черный перец горошком, посолить по вкусу. Через 10 минут разлить по тарелкам и посыпать укропом и зеленым луком.

Уха из угря

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$кг угря, 2 л воды, 4 луковицы, 3 корня петрушки, 1 лавровый лист, зеленый лук, петрушка, укроп, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления: Взять угря, снять с него кожу, выпотрошить, натереть внутренность солью, вытереть чистой салфеткой. Влить в кастрюльку воду, положить в нее луковицы и корни петрушки, перец, лавровый лист; когда корни сварятся, положить угря, нарезанного большими кусками, добавить по вкусу соль. Когда угорь будет почти готов, вынуть его, переложить в другую кастрюльку, влить немного ухи, положить

горсть зелени петрушки и укропа, зеленый лук, довести до готовности на слабом огне.

Перелить в суповую миску, долить оставшейся ухой и подавать к столу.

Суп с рыбными консервами

Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 5 картофелин, 1 банка рыбных консервов в томате, 1 л воды, 1/2 пучка петрушки, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть и нарезать дольками. Вскипятить воду, всыпать в нее брикетный суп, добавить картофель и варить в течение 20 минут. За 10 минут до конца варки опустить в суп консервированную рыбу, желательно кильку. Заправить суп солью и специями.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

Суп со щавелем

Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 1 стакан нашинкованных листьев щавеля, 1 ст. л. корня петрушки, 2 ст. л. сметаны, 1 л воды (для бульона), специи (любые), соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Вскипятить воду для бульона. Всыпать в нее брикетный суп и довести до кипения. Добавить картофель и корень петрушки, варить еще 15 минут. Листья щавеля положить в суп за 5 минут до готовности. Суп посолить и добавить специи. Подавать на стол со сметаной.

Суп грибной с изюмом

Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 5 картофелин, 1/2 стакана грибов (сушеных), 0,3 стакана изюма, 1 ст. л. пшеничной муки, 4 ломтика лимона, 1 л воды (для бульона), 1/2 пучка петрушки, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Грибы замочить в холодной воде на 4–5 минут, после чего нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Изюм тщательно промыть.

Вскипятить воду для бульона, опустить в нее грибы и варить 3–4 минуты.

В кипящий грибной бульон ввести картофель, изюм и брикетный суп, после чего варить еще 10 минут, пока картофель не разварится. Суп посолить и добавить специи.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью и

положить в каждую порцию по ломтику лимона.

Суп картофельный с грибами

Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 5 картофелин, 1/2стакана грибов (любых, сушеных), 1 л воды (для бульона), 1/2пучка петрушки, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Грибы замочить в холодной воде на 4–5 минут. Картофель очистить, вымыть и нарезать мелкими дольками или соломкой. Вскипятить воду для бульона, опустить в нее размякшие грибы и варить их 3–4 минуты.

В кипящий грибной бульон добавить картофель и брикетный суп, после чего варить еще 10 минут до полной готовности. Заправить суп солью и специями.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

Суп луковый

Ингредиенты: 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1–2 л воды (для бульона), соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нашинковать и выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, посыпать мукой и спассеровать до золотистого цвета. Пассерованный лук ввести в кастрюлю с холодной водой, закрыть крышкой и варить 10 минут.

За 1–2 минуты до готовности суп посолить.

Суп картофельный с пельменями

Ингредиенты: 20 пельменей, 4 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды (для бульона), 1/2пучка петрушки, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Морковь и лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на сливочном масле до полной готовности. Картофель очистить, вымыть и нарезать мелкими дольками. Воду для бульона довести до кипения, опустить в нее картофель и замороженные пельмени, варить на слабом огне 10 минут. Затем добавить пассерованные лук и морковь, после чего варить еще 4–5 минут.

За несколько минут до готовности суп посолить, добавить специи.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Суп с ячневой крупой

Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 3–4 картофелин, 1/2стакана ячневой крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды (для бульона), соль.

Способ приготовления: В кипящую воду всыпать ячневую крупу, брикетный суп и варить в течение 5 минут. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками, добавить в суп, посолить и варить до готовности.

При подаче растворить в горячем супе сливочное масло.

Суп с консервированной кукурузой

Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 4 картофелины, 0,3 банки кукурузы (консервированной), 1 л воды (для бульона), специи (любые), соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, тщательно вымыть и нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду для бульона ввести брикетный суп, опустить картофель и варить около 10 минут. Затем добавить консервированную кукурузу, посолить и варить еще 10 минут.

Сырный суп

Ингредиенты: 1 плавленый сырок, 1 сосиска, 1 горсть вермишели, 1 морковка, 2 картофелины, 1 луковица (небольшая), 1 1/2л воды, зелень (любая), соль.

Способ приготовления: В кастрюлю налить холодной воды, потом нарезать туда плавленый сырок кубиками, поставить на плиту и дать закипеть, помешивая. Когда закипит, посолить и добавить картофель, вермишель, нарезанную кубиками сосиску. Добавить жареную морковь с луком. В самом конце добавить мелко нарезанную зелень.

Суп с тушенкой

Ингредиенты: 1 банка тушенки, 200 г замороженных овощей, 1 луковица, 1 морковка, 3 картофелины, 150 г капусты, 1 л воды, 2 ст. л. томатной пасты, специи (любые), молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Сначала поставить на огонь воду.

Пока греется вода, приготовить овощи: капусту нашинковать, очищенный картофель крупно нарезать, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать.

Когда вода закипит, добавить соль, лавровый лист, перец, картофель, капусту. Пока они варятся, спассеровать лук, морковь,

томатную пасту.

К картофелю с капустой добавить замороженные овощи.

Варить 15 минут. Затем выложить всю банку тушенки вместе с бульоном.

Варить 5 минут, добавить спассерованные овощи, после чего варить до готовности.

Овощной суп

Ингредиенты: 2 ст. л. мясного фарша, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 4 стакана воды, соль.

Способ приготовления: Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, очищенную и вымытую морковь нарезать соломкой, лук нарубить. В кипящую соленую воду положить овощи, мясной фарш, довести до кипения и варить 5–6 минут, затем настаивать 15–20 минут при закрытой крышке.

Томатный суп

Ингредиенты: 1 л томатного сока, 100 г грудинки (копченой), 1 луковица, 1 банка консервированной кукурузы (маленькая), 1 ст. л. сметаны, укроп, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления: Мелко нарезать грудинку и лук, пожарить до золотистости. Томатный сок вылить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, туда же отправить кукурузу, грудинку с луком, поперчить, посолить, довести до кипения и дать покипеть 5 минут.

В тарелку положить сметану и зелень. Залить все горячим супом.

Суп из сосисок

Ингредиенты: 200 г сосисок, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 3 ст. л. сметаны, 5 стаканов воды, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. молотого красного перца, мускатный орех, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Обжарить измельченный лук. Добавить муку и молотый красный перец, тщательно размешать и влить горячую воду. С сосисок снять оболочку, нарезать их кружками и немного потушить в оставшемся масле.

Добавить в суп после того, как он закипит. В конце заправить сметаной, молотым черным перцем, измельченным мускатным орехом и солью.

Суп с горохом

Ингредиенты: 2 стакана гороха, 2 кубика мясного бульона, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 1–2 зубчика чеснока, 2 л воды, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Измельчить сухой горох в кофемолке. Обжарить измельченный чеснок в масле, добавить муку, воду, кубики бульона, довести до кипения и кипятить 10 минут. Добавить соль, перец по вкусу.

Рыбный суп

Ингредиенты: 1 кг рыбного филе (макрели, скумбрии), 3 помидора (средних размеров), 1 луковица, $^1/_2$пучка петрушки, 4 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы вымыть и нарезать мелкими кусочками. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу, после чего удалить семена и сок, а мякоть крупно нарезать. Налить в сковороду растительное (желательно оливковое) масло и спассеровать в нем лук. Затем добавить филе рыбы и обжарить на сильном огне при постоянном помешивании. Посолить и поперчить. Готовые продукты переложить в кастрюлю и залить кипятком, варить в течение 10–15 минут до полной готовности, периодически помешивая. Получившийся суп посыпать остатками зелени петрушки.

Рисовый суп с фрикадельками

Ингредиенты: 0,75 стакана риса, 500 г мясного фарша, 2 яйца, 2 луковицы, 1 л воды, 1 ст. л. мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Рис перебрать, вымыть, смешать с фаршем и яйцами. Из полученной массы сделать шарики и опустить их в подсоленную кипящую воду. Варить 15–20 минут до готовности риса.

Перед окончанием варки добавить нарезанный тонкими кольцами лук и зелень. Поперчить и подать на стол.

Суп из курицы

Ингредиенты: 2 куриные грудки, 100 г макарон, 200 г овощей (болгарский перец, фасоль, морковь, сладкая кукуруза), 2 ст. л. соевого соуса, 1 корешок имбиря, перец чили, сок $^1/$

$_2$лимона, кинза.

Для бульона: 200 г куриных костей, $^1/_2$палочки сельдерея, 1 морковка, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 2–3 штуки душистого перца, соль.

Способ приготовления: Сварить куриный бульон (когда он закипит, воду слить и еще раз влить холодную воду; использовать получившийся менее жирный второй бульон). Добавить нарезанную морковь, сельдерей, чеснок, лавровый лист и душистый перец. В горячий бульон всыпать макароны, добавить 1 столовую ложку соевого соуса, посолить, варить 7–8 минут.

Куриные грудки вымыть, просушить, нарезать небольшими кубиками. Обжарить кусочки курицы на сковороде без добавления масла в течение 1–2 минут, затем добавить в сковороду 1 ст. ложку соевого соуса.

Положить грудки в суп, варить 4 минуты. Затем добавить овощи и варить еще несколько минут до готовности овощей. Очистить и натереть имбирь, измельчить чили, удалив семена, нарезать кинзу.

На дно тарелки положить немного имбиря, перца чили, влить суп, присыпать кинзой и добавить пару капель сока лимона.

Суп с кольраби

Ингредиенты: 100 г кольраби, $^1/_2$морковки, $^1/_2$репки, по 1 столовой ложке петрушки, сельдерея, томатной пасты и сливочного масла, 1 луковица, 2 картофелины, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления: Морковь, петрушку, репу, сельдерей и лук нарезать и спассеровать на масле с томатной пастой. Кольраби нарезать, погрузить в кипящую воду на 2 минуты.

Картофель нарезать. В кипящий бульон положить овощи и варить 25 минут при слабом кипении.

Суп из тыквы

Ингредиенты: 500 г мякоти тыквы, 2 бульонных кубика, 100 г сала (нарезанного кубиками), 100 г сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, рубленая зелень (любая), соль.

Способ приготовления: Срезать верхушку тыквы, аккуратно вынуть мякоть, стараясь не повредить кожуру. Мякоть тыквы нарезать кубиками и варить в бульоне 20 минут. Протереть через сито, добавить сало и варить еще 10 минут. Затем ввести сметану, посолить и поперчить.

Перед подачей влить горячий суп в выдолбленную тыкву, сверху посыпать зеленью.

Суп с цветной капустой

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 1/2стакана сметаны, 1 1/2столовой ложки муки, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 1/2л воды, лимонная цедра на кончике ножа, соль.

Способ приготовления: Капусту разобрать на отдельные соцветия (крупные нарезать) и отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Муку развести в небольшом количестве воды и влить в кипящий бульон с капустой.

Суп варить еще 5–10 минут на слабом огне, заправить лимонной цедрой. Снять с огня, добавить сметану и сливочное масло. Подать на стол, посыпав зеленью.

Суп с фасолью

Ингредиенты: 1 стакан фасоли (вареной), 2 стакана мясного (или куриного) бульона, 0,25 стакана растительного масла, 1 луковица, 4 куска протертого хлеба, 3 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 1/2болгарского красного перца, соль.

Способ приготовления: Мелко нарезанные лук, чеснок, перец, петрушку, обжарить с солью на растительном масле.

В кастрюлю добавить бульон, размятую до пюреобразного состояния фасоль и приготовленный соус. Довести до кипения, постоянно помешивая, и варить 2–3 минуты. Белый хлеб нарезать кубиками и приготовить гренки.

Подавать суп с гренками, украсив зеленью.

Бульон «Аппетитный»

Ингредиенты: 500 г мяса, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 л воды, соль.

Способ приготовления: Мясо вымыть, мякоть нарезать, пропустить через мясорубку, кости нарубить; все положить в кастрюлю, залить холодной водой и в таком виде оставить на 20–30 минут, а затем, не меняя воды, поставить варить. Добавить в начале варки очищенные и нарезанные корни петрушки, часть которых предварительно обжарить без масла в сковороде. Через 20 минут после начала варки посолить. Варить при слабом кипении 30–40 минут, потом процедить и применять как обычный мясной бульон. Мясо использовать для других блюд.

Суп со шпинатом

Ингредиенты: 4 пучка шпината, 1 кубик мясного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 3 стакана воды, 2 стакана молока, 3 ст. л. сыра (любого, тертого, твердых сортов), 4 куска хлеба для гренок, молотый перец, соль.

Способ приготовления: Хорошо вымыть шпинат и отварить в малом количестве воды, протереть через сито.

В кипящую воду добавить кубик бульона, масло, молоко, предварительно растворенную в воде муку и, постоянно помешивая, довести до кипения и загустения.

Добавить шпинат, соль, перец и довести до кипения.

Подавать с обжаренными гренками и натертым сыром.

Суп вермишелевый с шафраном

Ингредиенты: 1 л воды, 1 горсть вермишели, 1 луковица, 100 г помидоров, 1 корень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г сыра (любого, твердых сортов), шафран, молотый красный перец, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Репчатый лук, очищенные помидоры и петрушку нашинковать, спассеровать в сливочном масле, добавить шафран, отваренную вермишель и обжаривать 2 минуты. Затем влить воду и довести до кипения. Заправить по вкусу солью и перцем.

Перед подачей суп посыпать натертым сыром.

Суп молочный с клецками

Ингредиенты: $^1/_2$л воды, 1 л молока, 1 щепотка корицы, сахар, соль.

Для клецок: 2 яйца, $^1/_2$стакана пшеничной муки, 0,25 стакана молока, 50 г масла, соль.

Способ приготовления: Из муки, яиц и молока замесить тесто, добавить растопленное масло, соль и перемешать.

Вскипятить воду с молоком, добавить по вкусу соль и сахар. Класть тесто чайной ложкой в кипящую жидкость и варить до тех пор, пока клецки не всплывут. При подаче посыпать суп смесью сахара с корицей.

Суп с болгарским перцем

Ингредиенты: 3 перца (зеленый, красный, желтый), 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 2 бульонных кубика, 1

1/ 2л воды, 50 г макаронных изделий, растительное масло (для жаренья), зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Овощи очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и обжарить. Из бульонных кубиков и воды приготовить бульон, добавить в него овощи и варить на слабом огне.

Отдельно отварить макароны, ввести их в суп, заправить нарезанной зеленью и зеленым луком. Посолить.

Мясные блюда на второе

В качестве вторых блюд сложнее всего приготовить мясные, поскольку качественная кулинарная обработка мяса требует много времени. Очень выгодно использовать готовые котлеты, которые приобретают превосходный вкус благодаря правильному способу жарения. Заметно ускоряется процесс приготовления мясных блюд за счет использования консервов.

Котлеты

Свиные котлеты паровые

Ингредиенты: 5 замороженных (магазинных) свиных котлет, 8 картофелин, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$стакана молока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Котлеты достать из морозильной камеры, разморозить. Картофель очистить, вымыть и нарезать кружочками. Чеснок нарезать крупными дольками.

На сковороде растопить сливочное масло, выложить на дно картофель, сверху положить котлеты, между ними – чеснок. Добавить горячее молоко, закрыть сковороду крышкой и тушить 15 минут.

За 5 минут до готовности блюдо посолить, поперчить.

Котлеты жареные

Ингредиенты: 5 замороженных (магазинных) котлет, 1 пакетик панировочных сухарей,2 яйца, 3 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления: Замороженные котлеты разморозить и обвалять в панировочных сухарях. Яйца разбить, перемешать. Котлеты обвалять в яйцах, затем в панировочных сухарях.

В течение 1–2 минут обжарить котлеты с обеих сторон на раскаленной сковороде. Когда вокруг котлет образуется плотная коричневатая корка, дожарить их в течение 7–10 минут до полной готовности на слабом огне.

Котлеты из говядины

Ингредиенты: 500–700 г говяжьего фарша, 100 г мякоти белого хлеба, 1 яйцо, панировочные сухари, молотый черный

перец, соль.

Способ приготовления: Фарш посолить и поперчить по вкусу, добавить мякиш белого хлеба, замоченного в воде и отжатого, хорошо вымесить и сделать котлеты. Смазать их с обеих сторон яйцом, обсыпать сухарями и обжарить в хорошо разогретом масле с обеих сторон.

Отварные котлеты

Ингредиенты: 5 магазинных котлет, 1 бульонный кубик, 1/ 2стакана сливок, перец черный молотый, соль.

Способ приготовления: Котлеты разморозить. Бульон из кубика варить на небольшом огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое, после чего ввести сливки, перец, котлеты.

Довести бульон до кипения, посолить и варить до готовности.

Готовые котлеты выложить шумовкой на блюдо.

Котлеты под шубой

Ингредиенты: 5 магазинных котлет, 1/ 2кочана белокочанной капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 стакан молока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук и морковь нарезать тонкими кружочками, капусту – длинными полосками.

Большую часть овощей уложить на дно сковороды так, чтобы оно было полностью закрыто. Поверх овощей выложить котлеты, сверху – тонкий слой из оставшейся части овощей. Молоко посолить, вылить в сковороду, закрыть сковороду крышкой и тушить в течение 25 минут.

Котлеты пряженые

Ингредиенты: 5 магазинных котлет, 2 яйца, 1/ 2стакана растительного масла.

Способ приготовления: В глубокую узкую сковороду налить немного растительного масла и прокалить на сильном огне, после чего добавить еще масла и опять прокалить. Замороженные котлеты разморозить. Сырые яйца разбить и перемешать. Смазать ими каждую котлету, опустить в горячее масло и обжаривать (пряжить) 10–15 минут.

Блюда из тушеной говядины

Рагу из тушеной говядины

Ингредиенты: 1 банка тушеной говядины, 2 соленых огурца, 4–5 картофелины, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, $^{1}/_{2}$стакана воды, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками, затем обжарить в жиру из консервов. Огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук нашинковать, смешать с мукой и спассеровать до золотистого цвета в жире из консервов. Томатную пасту развести в воде, влить в сковороду с луком, перемешать и тушить 3–5 минут. Картофель заправить спассерованным луком вместе с получившимся соусом, добавить тушеное мясо и огурцы.

Все перемешать и тушить на слабом огне 10 минут.

Тушеная говядина с грибами

Ингредиенты: 1 банка говяжьей тушенки, 200 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук и шампиньоны нарезать мелкими кубиками и пассеровать в сливочном масле на слабом огне, пока соус не выпарится.

Затем выложить на сковороду тушенку и готовить 10 минут. В сметану ввести муку и лимонный сок, все перемешать и вылить в мясо. Готовое блюдо посолить и поперчить.

Тушеная говядина с помидорами

Ингредиенты: 1 банка говяжьей тушенки, 1 луковица, 4 помидора, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сыра (любого, твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на масле, затем добавить тушенку и готовить в течение 3–4 минут. Выложить пассерованную массу на фольгу.

Помидоры нарезать ломтиками, положить поверх массы, посыпать сверху натертым сыром, посолить и поперчить.

Фольгу с продуктами завернуть и запечь в микроволновой печи в течение 5 минут.

Тушеная говядина с кабачками

Ингредиенты: 1 банка говяжьей тушенки, 2 кабачка (средних размеров), 1 луковица, 1/ 2стакана растительного масла, 2 ст. л. муки, 1/ 2пучка петрушки, чесночный соус или приправа, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, посолить, запанировать в муке или молотых сухарях и обжарить в хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые кабачки выложить в кастрюлю.

Лук мелко нарезать и спассеровать в жиру, снятом с тушенки. Туда же выложить мясо, перемешать, а затем переложить все в кастрюлю поверх кабачков. Влить 1/ 2стакана сметаны и поставить в сильно нагретую духовку на 10–15 минут.

При подаче на стол посыпать рубленой зеленью, отдельно в соуснике поставить чесночный соус или приправу.

Прочие мясные и рыбные блюда

Свинина в пиве

Ингредиенты: 500 г свиной вырезки, 1 стакан пива, 1 луковица (крупная), соль.

Способ приготовления: Мясо поместить в миску, залить пивом и посыпать мелко нарезанным луком, посолить. Накрыть крышкой и запекать в микроволновой печи в течение 7–9 минут.

Готовое мясо оставить настояться без СВЧ в течение 5 минут.

Рулетики из красной рыбы

Ингредиенты: 12 ломтиков красной рыбы (соленой), 1 стакан китайской капусты (нарезанной мелкой соломкой), 4–5 маслин, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления: Маслины нарезать кружками, часть из них смешать с капустой и заправить майонезом.

Полученную смесь разделить на 12 порций и завернуть каждую в ломтики рыбы.

Каждый ломтик скрепить шпажкой, на кончик которой надеть оставшиеся кружочки маслин.

Готовые рулетики запечь в микроволновой печи в течение 3–4 минут. Сервировать по 2 рулетика на персону.

Рулетики на пару

Ингредиенты: 12 ломтиков копченого мяса, 4–5 маслин, 1

стакан китайской капусты (нарезанной мелкой соломкой), 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления: Маслины разрезать пополам. Капусту заправить майонезом, полученную смесь разделить на 12 порций и завернуть каждую в ломтики мяса.

Каждый ломтик скрепить шпажкой или зубочисткой, на кончик которой надеть половинки маслин.

Готовые рулетики сложить в скороварку и разогреть на пару в течение 5 минут.

Сервировать по 2 рулетика на персону.

Баранина с помидорами

Ингредиенты: 300 г баранины, 2 луковицы, 2 помидора (крупных), 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. 3%-ного уксуса, 2 ст. л. сухого красного вина, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. воды, соль.

Способ приготовления: Нарезать мясо кусочками, положить в миску, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло, влить воду, все хорошо перемешать и тушить под крышкой 15–20 минут на сильном огне. Помешать через 7 минут после начала тушения.

Нарезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 5 минут. Перед подачей на стол дать остыть.

Курица с чесноком

Ингредиенты: 1 курица, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Подготовленную вымытую и выпотрошенную курицу натереть солью, перцем и измельченным чесноком. Завернуть в пергамент и готовить в микроволновке при полной мощности 20 минут, затем освободить от пергамента и дать запечься до золотистого цвета еще несколько минут.

Блинчики с мясом

Ингредиенты: 8 магазинных блинчиков с мясом, 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления: Блинчики разморозить, сливочное масло выложить на сковороду и равномерно смазать дно сковороды тонким слоем. Когда масло закипит, опустить в него размороженные блинчики и обжарить их с обеих сторон до

появления золотисто-коричневой корочки. Готовые блинчики плотно сложить в неглубокую эмалированную кастрюлю, каждый слой блинчиков полить горячим сливочным маслом. Потомить под крышкой 3–4 минуты и подавать на стол.

Рыба с пряностями

Ингредиенты: 4 ломтика рыбного филе (тунца, форели, сайды; ломтики – крупные), 2 ст. л. меда, 4 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$стакана изюма, $^1/_2$стакана измельченного инжира, 1 ст. л. толченых грецких орехов, анис, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбное филе нарезать порционными кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и посыпать анисом. Изюм и инжир тщательно промыть, инжир мелко нарезать, после чего все смешать с истолченными грецкими орехами. В получившийся соус добавить мед. Форму для выпечки обильно смазать растительным маслом, уложить рыбное филе и залить сладким соусом.

Запекать в духовке под крышкой в течение 20–30 минут.

Гарниры

В этой главе представлены рецепты всевозможных паст, рагу и пюре. Кроме того, здесь вы найдете интересные способы приготовления каш и запеканок, которые могут быть не только гарниром, но и самостоятельным блюдом.

Блюда из макаронных изделий

Макароны пикантные с орешками

Ингредиенты: 1/ 2кг макарон, 1 ст. л. ядер кедровых орехов, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1/ 2пучка петрушки, 2 л воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки нашинковать.

Разогреть на сковороде растительное (желательно оливковое) масло, положить в него чеснок и слегка спассеровать. Добавить ядра кедровых орехов и жарить до появления золотистого оттенка, затем посолить и поперчить. В другой сковороде слегка разогреть панировочные сухари.

Отварить в подсоленной воде макароны, слить воду, выложить их на подогретое блюдо.

Смешать ядра кедровых орехов и чеснок с панировочными сухарями и зеленью петрушки. Посыпать макароны полученной смесью.

Макароны с грибами

Ингредиенты: 1/ 2кг макарон, 3–4 ломтика сала (копченого), 4 стакана шампиньонов, 2 ст. л. натертого сыра (любого), 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 л воды, 1/ 2пучка петрушки, 1 щепотка молотого красного перца, соль.

Способ приготовления: Яичные белки отделить от желтков, желтки взбить с перцем. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать ломтиками. Зелень петрушки промыть и порубить. Нарезать кубиками копченое сало и обжарить его на сковороде до образования хрустящих шкварок, переложить в миску.

На той же сковороде обжарить на сильном огне грибы в течение 2–3 минуты, постоянно помешивая их деревянной ложкой.

Добавить петрушку. Отварить макароны в подсоленной воде.

Готовые макароны откинуть на дуршлаг, затем выложить в сковороду и добавить 3 ст. л. воды. Положить в макароны растопленное сливочное масло, тщательно перемешать и ввести шкварки, грибы и желтки. Перед подачей на стол посыпать кушанье сыром.

Макароны с луком и грибами

Ингредиенты: 1/2кг макарон, 4 стакана маринованных грибов, 1 пачка сливочного масла, 1 пакетик панировочных сухарей, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. л. натертого сыра (любого), 1/2стакана молока, 2 л воды, 1/2пучка петрушки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Макароны сварить в подсоленной воде. Яйца перемешать с молоком, при этом не взбалтывать. Петрушку вымыть и нарубить. Лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле, после чего смешать с маринованными грибами, посыпать измельченной зеленью и черным перцем.

Другую сковороду смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями, затем выложить слоями макароны, смесь грибов с луком. Сверху посыпать кушанье сухарями, сыром, положить несколько кусочков сливочного масла, залить молочно-яичной смесью и поместить в микроволновую печь на 3 минуты.

Макароны с рыбой

Ингредиенты: 1/2кг макарон, 3 помидора, 12 ломтиков рыбного филе (любого, копченого), 2–3 ст. л. натертого сыра (любого), 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливок, 2 л воды, соль.

Способ приготовления: Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать мелкими кусочками. Ломтики рыбы вместе с кусочками помидоров тушить на сливочном масле в течение 10 минут, добавить сливки, посолить и довести до кипения. Сварить макароны в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, после чего перемешать с рыбой. Готовое блюдо посыпать сыром.

Макароны с яйцом

Ингредиенты: 250 г макарон, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2ч. л. соли.

Способ приготовления: Сварить макароны. В отдельную

кастрюлю влить холодное молоко, ввести сырое яйцо, сахар, соль. Затем, хорошо размешав, влить эту смесь в макароны или лапшу, уложенные в смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 минут, пока не образуется румяная корочка.

При подаче к столу посыпать макароны сахаром или полить маслом.

Макароны с сосисками

Ингредиенты: 400 г макарон, 100 г корейки, 300 г сосисок, 2 ст. л. томатной пасты, 2 болгарских перца (разного цвета), 1 зубчик чеснока, по 1 столовой ложке растительного жира и сухарей, 50 г сыра (любого), 2 ст. л. воды, молотый черный перец.

Способ приготовления: Макароны отварить. Нарезанную тонкой соломкой корейку слегка обжарить на жире, добавить рубленый чеснок, нарезанный соломкой болгарский перец, томатную пасту, воду, прокипятить, поперчить.

Положить в заправку нарезанные сосиски, макароны и все перемешать с половиной натертого сыра. Выложить все в смазанную жиром форму, разровнять поверхность, посыпать оставшимся сыром и запечь в духовке при 200 °С.

Макароны с грудинкой и чесноком

Ингредиенты: 400 г макарон, 100 г грудинки, 1 банка помидоров (консервированных, очищенных), 1 ст. л. свиного жира, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 1 красный жгучий перчик, молотый перец, соль.

Способ приготовления: Разогреть в большой сковороде жир с нашинкованными луком и чесноком, добавить нарезанную грудинку, подрумянить. Добавить помидоры, перчик, посолить. Несколько минут держать на сильном огне, чтобы жидкость выпарилась и соус достиг необходимой густоты.

Сварить макароны в соленой воде, слить, затем полить приготовленным соусом и посыпать натертым сыром.

Макароны с плавленым сыром

Ингредиенты: $^1/_2$кг макарон, 1 пачка сливочного плавленого сыра, 2 ст. л. натертого сыра (любого, твердых сортов), 2 ст. л. толченых грецких орехов, 2 л воды, $^1/_2$пучка петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Петрушку вымыть, мелко порубить и перемешать с натертым сыром и грецкими орехами. Полученную смесь ввести в плавленый сыр, растопленный в микроволновой печи, и все слегка взбить, после чего разбавить 2 столовые ложками воды, посолить и поперчить. В подсоленной воде отварить макароны. Готовые макароны откинуть на дуршлаг, затем ввести сырную смесь, все перемешать и подавать на стол.

Макароны с печенью

Ингредиенты: 400 г макарон, 200 г говяжьей печени, 2 луковицы, 3 ст. л. оливкового масла, 25 г сливочного масла, уксус, петрушка, соль.

Способ приготовления: Нашинкованный лук подрумянить на оливковом и сливочном масле, добавить полстакана горячей воды и несколько минут держать на огне, накрыв крышкой. Положить нарезанную тонкими ломтиками печенку, спрыснуть уксусом. Посолить, добавить измельченную петрушку и довести заправку до готовности. Сварить макароны в соленой воде. Выложить их на блюдо, полить сверху заправкой и сразу подать к столу.

Макароны с баклажанами

Ингредиенты: 400 г макарон, 4 баклажана, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень сельдерея (небольшой), 400 г помидоров, петрушка, растительное масло, соль.

Способ приготовления: Очистить и нарезать ломтиками баклажаны, посыпать солью и сложить в дуршлаг примерно на час. Потом обжарить их в кипящем растительном масле.

Подрумянить на масле тонко нарезанный лук, затем прибавить нарезанные морковь и корень сельдерея.

Оставить на несколько минут, затем добавить протертые помидоры, посолить, поперчить и довести до кипения. Незадолго до окончания варки добавить баклажаны и петрушку.

Сварить макароны, слить воду и добавить соус.

Макароны с сыром

Ингредиенты: $^1/_2$кг макарон, 3 болгарских перца, $^1/_2$стакана любого натертого сыра, 1 стакан маслин (без косточек), 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан томатной пасты, $^1/_2$стакана сливок, 2 л воды, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Воду довести до кипения, подсолить, добавить растительное масло и отварить в ней макароны.

Перцы вымыть, разрезать пополам, освободить от семечек и нарезать небольшими кубиками, после чего перемешать с маслинами и тушить на сливочном масле 3 минуты, ввести сливки, сыр, томатную пасту и тушить еще 2 минуты при постоянном помешивании. Готовую заправку поперчить и выложить на макароны.

Макароны «Фруктовые»

Ингредиенты: 1/ 2кг макарон, 5 яблок (крупных), 4 яйца, 1 1/ 2стакана молока, 1/ 2стакана сахара, 1/ 2стакана сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 2 л воды, соль.

Способ приготовления: Макароны отварить, процедить, перемешать с сахаром и мелко нарезанными яблоками, положить в кастрюлю с растопленным маслом. Смесью молока и яиц залить макароны и запечь в духовке в течение 20 минут. Подавать со сметаной.

Спагетти с зеленью

Ингредиенты: 1/ 2кг спагетти, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. натертого сыра (любого), 1/ 2пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки промыть, мелко нарезать, заправить растительным маслом (желательно оливковым) и посолить. Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем перемешать приготовленной смесью и посыпать сыром.

Спагетти с грибами

Ингредиенты: 1/ 2кг спагетти, 3 стакана шампиньонов, 3 помидора, 2 яйца, 1/ 2стакана любого натертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сливок, соль.

Способ приготовления: Помидоры и шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками, перемешать и тушить до мягкости на сливочном масле.

Яйца смешать со сливками, поперчить, посолить и вылить в грибную смесь.

Размешивать смесь при постоянном нагреве, не доводя до кипения.

Спагетти отварить в воде без соли, откинуть на дуршлаг и

после смешать с грибной смесью.

Спагетти с плавленым сыром

Ингредиенты: 1/ 2кг спагетти, 1 яйцо, 2 помидора, 2 пачки плавленого сыра, 1 ст. л. натертого сыра (любого, твердых сортов), 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. зелени петрушки, соль.

Способ приготовления: Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать. Сырое яйцо сварить вкрутую и порубить желток. Плавленый сыр мелко нарезать. Растопить на сковороде сливочное масло, перемешать с помидорами, желтком, зеленью петрушки и плавленым сыром.

Добавить готовые спагетти, все перемешать и посыпать натертым сыром.

Спагетти с чесноком

Ингредиенты: 0,3 кг спагетти, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 3 помидора, 1–2 ст. л. тертого сыра (любого), соль.

Способ приготовления: Отварить спагетти, откинуть на дуршлаг. Лук, чеснок и помидоры мелко нашинковать, перемешать и пассеровать в течение 3–4 минуты на слабом огне.

Залить пассерованной массой готовые спагетти. Перед подачей посыпать тертым сыром.

Спагетти с коньяком

Ингредиенты: 400 г спагетти, 100 г ветчины, 1 яблоко, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 50 г коньяка, 100 г сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: В кастрюле растопить масло, добавить муку, нашинкованный лук, мелко нарезанное яблоко, убавить огонь и варить 15 минут. Добавить коньяк, дать ему выпариться, затем добавить сметану, перемешать и снять с огня. Сварить спагетти, слить воду и заправить соусом, сверху посыпать рубленой ветчиной.

Спагетти с яблочным вкусом

Ингредиенты: 1/ 2кг спагетти, 1 луковица, 2 яблока (небольших), 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки, 1/ 2стакана

сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Сварить спагетти, откинуть на дуршлаг. Лук и яблоки нашинковать, перемешать и тушить во фритюрнице на сливочном масле в течение 15 минут. Затем добавить сметану, перемешать все и полученным соусом заправить спагетти.

Спагетти с тунцом

Ингредиенты: 150 г тунца (консервы), 400 г спагетти, 4 анчоуса (очищенных от костей), 2 ст. л. оливкового масла, зелень петрушки, базилик, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Отварить спагетти в подсоленной воде, процедить и промыть.

На сковороду с подогретым оливковым маслом положить тунца, нарезанного кусочками, кусочки анчоусов, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, посолить и поперчить.

Полученной массой полить спагетти, тщательно перемешать, украсить листочками базилика.

Гарниры из картофеля

Картофель с сыром

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 4 ст. л. натертого сыра (любого), 2 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Сковороду смазать сливочным маслом, выложить картофель, посолить, поперчить и посыпать сыром.

Запекать в духовке до появления золотистого оттенка.

Картофель со сливками

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 2 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 1 стакан сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. натертого мускатного ореха, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Измельченный лук слегка спассеровать на масле в течение 5 минут. Картофель очистить, вымыть и нарезать круглыми дольками, после чего посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, сверху выложить лук и залить сливками.

Поставить блюдо в микроволновую печь на 15 минут.

Картофель с салом

Ингредиенты: 8 картофелин, 16 ломтиков сала, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, разрезать пополам и выложить на смазанный маслом противень. Поверх каждой половинки уложить ломтик сала.

Кушанье посолить и запекать в духовке в течение 20 минут.

Готовый картофель сервировать по 4 половинки на персону.

Картофель в апельсиновом соусе

Ингредиенты: 1 кг картофеля (мелкого, молодого), 2 ч. л. апельсинной цедры, 2 ст. л. апельсинового сока, 0,2 стакана любого натертого сыра, 2 ст. л. измельченной мяты.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками, залить кипятком и варить под крышкой 15 минут на сильном огне. Затем добавить апельсиновый сок, цедру, сыр и тушить еще 10 минут на слабом огне.

После все продукты перемешать и посыпать мятой.

Картофель с грибами

Ингредиенты: 8 картофелин, 2 луковицы, 2 стакана шампиньонов, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Грибы вымыть и нарезать тонкими дольками. Лук нашинковать и спассеровать до прозрачности, затем добавить грибы и жарить все, пока лук не станет коричневатым.

Картофель очистить, тщательно вымыть и нарезать брусочками, обжарить на сливочном масле до золотистого оттенка, посолить.

При подаче полить сливочным маслом, сверху выложить жареные грибы с луком.

Картофель в сметане

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кусками и варить в течение 8 минут на пару. Растопить масло, выложить сверху картофель, слегка посолить, долить сметану. Закрыть крышкой и тушить в течение еще 2

минуты.

Картофель с чесноком

Ингредиенты: 1/ 2кг картофеля, 1 зубчик чеснока, 1/ 2стакана молока, 2 ст. л. натертого сыра (любого), 2 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Чеснок нарезать вдоль тонкими ломтиками, выложить в широкую кастрюлю, сверху положить кружочки картофеля, посолить, поперчить. Полить картофель молоком и растопленным сливочным маслом, посыпать сыром.

Запекать в разогретой духовке в течение 20 минут.

Картофель в сливочном соусе

Ингредиенты: 4 картофелины, 4 ст. л. творога, 1 ст. л. сливок, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, посолить, поперчить и, не разрезая, запекать в духовке в течение 15 минут. Творог растереть со сливками, готовым соусом залить только что испеченный картофель и томить под крышкой в нагретой посуде в течение 10 минут.

Гарниры из капусты

Цветная капуста, запеченная под майонезом

Ингредиенты: 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стакан майонеза, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, соцветия отварить в подсоленной воде.

Приготовленные соцветия аккуратно выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить майонезом и запекать в духовке в течение 20–25 минут.

Цветная капуста с помидорами

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 7 луковиц, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1/ 2пучка петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими колечками.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, освободить от семечек и нарезать мякоть.

Соцветия капусты промыть и бланшировать в соленой воде в течение 1 минуту. Чеснок и зелень порубить, перемешать и спассеровать вместе с луком на сливочном масле в течение 2–3 минут. Затем добавить капусту и помидоры, посолить, поперчить и продолжать обжаривать еще 10 минут.

Цветная капуста с оливками

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 7 луковиц, 8 оливок, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1/2пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Капусту тщательно вымыть, соцветия отобрать и варить в подсоленной воде в течение 15 минут. Петрушку и чеснок нашинковать, перемешать с измельченными оливками, залить растительным маслом (желательно оливковым) и посолить. Затем добавить соцветия цветной капусты, все тщательно перемешать.

Брюссельская капуста в сухарях

Ингредиенты: 1/2кг брюссельской капусты, 4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. натертого сыра (любого), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Капусту очистить, вымыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды.

Растопить 2 ст. л. сливочного масла, обжарить в нем капусту, посолить, поперчить. На оставшемся масле обжарить панировочные сухари, смешать их с сыром и полученной смесью посыпать капусту.

Капуста, запеченная в молоке ломтями *Ингредиенты*1 кочан белокочанной капусты, 3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль.

Способ приготовления: Кочан капусты разрезать пополам, опустить в кипящее подсоленное молоко и варить до размягчения. Затем откинуть капусту на дуршлаг, нарезать длинными ломтями, обвалять их в муке, разложить на противне, смазанном сливочным маслом, полить остатками масла и запекать в духовке в течение 15 минут.

Отварная капуста в сыре

Ингредиенты: 1 кочан капусты, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. натертого сыра (любого), 2 ст. л. сливочного масла, вода.

Способ приготовления: Белокочанную капусту (возможно также красную или брюссельскую) нарезать квадратиками.

Вскипятить в скороварке воду, опустить в кипяток капусту и варить под крышкой в течение 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

Вновь погрузить в скороварку с холодной водой, посолить. Довести воду до кипения и варить на протяжении еще 5 минут.

Готовую капусту откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, переложить в сковороду, посыпать сыром, обложить зубчиками чеснока, добавить сливочное масло и поставить на 5 минут в горячую духовку.

Капуста под горчицей

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, $^1/_2$стакана натертого сыра (любого), $^1/_2$стакана майонеза, 2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 0,25 ч. л. соли, вода.

Способ приготовления: Капусту крупно порубить, залить водой и тушить на сильном огне 20 минут до мягкости. Перемешать лук, майонез, соль и горчицу, полить смесью капусту, затем посыпать сверху сыром. Поставить кушанье в микроволновую печь на 2 минуты.

Красная капуста с яблоками

Ингредиенты: 1 кочан красной капусты (крупный), 3 луковицы, 4 яблока, 3–4 ломтика свиного сала, 2 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Капусту нарезать соломкой, положить в кипящую воду вместе с ломтиками сала.

Довести воду до кипения два раза, после чего откинуть капусту на дуршлаг. Лук и яблоки нарезать мелкими кусочками, спассеровать на сливочном масле вместе с салом до появления у лука золотистого цвета.

Добавить к пассерованным продуктам капусту, слегка посолить, поперчить и тушить под крышкой в течение 20 минут.

Капуста, тушенная с морковью

Ингредиенты: 1 кочан капусты, 1 морковка, 1 луковица, 3 ломтика сала (копченого), $^1/_2$пучка петрушки, вода, соль.

Способ приготовления: Кочан, не разрезая, опустить в кипящую воду и варить под крышкой в течение 5 минут. Откинуть вареную капусту на дуршлаг. Морковь вымыть и нарезать соломкой.

Лук нарезать колечками. Зелень нашинковать. Все овощи положить в скороварку вместе с ломтиками копченого сала, залить небольшим количеством воды, посолить и тушить под крышкой в течение 25 минут.

Капуста с яблоками

Ингредиенты: 1/2кг белокочанной капусты, 5 яблок, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, вода, соль.

Способ приготовления: Капусту нашинковать, лук нарезать тонкими кольцами, яблоки – ломтиками, не снимая кожуры.

В большую кастрюлю положить слоями капусту, лук, яблоки, посыпать сахаром. В кастрюлю налить воды, добавить сливочного масла и нагревать все под крышкой в течение 15 минут. Готовую капусту посолить.

Капуста цветная с сыром

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 1 луковица, 0,25 ч. л. соли, 3 ст. л. растительного масла, 1/2стакана панировочных сухарей, 1/2стакана натертого сыра, молотый черный перец.

Способ приготовления: Лук нарезать тонкими кольцами, залить растительным маслом и разогревать в микроволновой печи 3–4 минуты, пока лук не станет мягким и прозрачным.

Добавить соль по вкусу, перец и сухари.

Цветную капусту разделить на соцветия, полить приготовленным соусом и посыпать сыром.

Запечь в микроволновой печи, пока сыр не расплавится.

Кольраби в светлом соусе

Ингредиенты: 0,3 кг листьев кольраби, 1/2стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, вода, мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Капустные листья нарезать небольшими кусочками, залить водой, добавить молоко, затем нагревать все под крышкой 10 минут на сильном огне. Масло растереть с мукой до однородной пасты и разбавить небольшим количеством жидкости из-под вареной кольраби. Нагревать

полученный соус в течение 5 минут на слабом огне, помешивая.

Готовым соусом полить кольраби, посыпать мускатным орехом, посолить и поперчить, после чего подогревать блюдо в течение 5 минут до размягчения.

Капуста с луком по-голландски

Ингредиенты: 1 кочан краснокочанной капусты (средних размеров), 1/ 2кг яблок, 1 луковица (крупная), 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. молотой гвоздики, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. 9%-ного уксуса, вода, соль.

Способ приготовления: Капустные листья нашинковать.

Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать колечками. Сахар хорошо перемешать с гвоздикой. В кастрюлю уложить слоями яблоки, капусту и лук. Засыпать все смесью сахара с гвоздикой и перекрыть слоем яблок, сверху разложить нарезанное мелкими кусочками сливочное масло. Добавить воды и тушить продукты под крышкой в течение 20 минут, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту заправить уксусом и солью.

Капуста брюссельская со сметаной

Ингредиенты: 1/ 2кг брюссельской капусты, 1 стакан сметаны, 1 стакан хлебных крошек, 2 ч. л. семян укропа, 4–5 перьев зеленого лука, вода, молотый черный перец.

Способ приготовления: Капусту освободить от кочерыжки и верхних листьев, вымыть, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 15 минут до мягкости.

Воду слить, готовую капусту посыпать семенами укропа, поперчить, залить сметаной и посыпать хлебной крошкой. Готовить в микроволновой печи в течение 5 минут.

Перед подачей посыпать измельченным зеленым луком.

Брокколи печеная

Ингредиенты: 2 стакана измельченной брокколи, 1 куриная грудка (гриль), 1 стакан молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 кубик концентрата куриного бульона, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. натертого сыра (любого), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Бульон из кубика смешать с молоком и нагревать полученный соус в течение 2 минут.

Муку хорошо растереть со сливочным маслом и добавить в соус. Все размешать и нагревать еще 5 минут.

Брокколи залить соусом, добавить мелко нарезанную куриную грудку, лимонный сок и соль.

Посыпать кушанье сыром и перцем, после чего запекать капусту в течение 15 минут.

Брокколи с сыром

Ингредиенты: 3 стакана измельченной брокколи, 1/ 2стакана натертого сыра (любого), вода, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Брокколи залить водой и тушить под крышкой на умеренном огне в течение 15 минут. Готовую капусту посыпать перцем и сыром, посолить и нагревать еще 10–15 минут, пока сыр не расплавится.

Прочие овощные гарниры

Помидоры, фаршированные шампиньонами

Ингредиенты: 8 помидоров, 2 стакана шампиньонов, 3 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 яйца, 1 кубик бульонного концентрата, 1/ 2пучка петрушки или укропа.

Способ приготовления: Очищенный лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать до прозрачности на сливочном масле. Грибы вымыть, крупно нарубить, добавить к луку и тушить при постоянном помешивании, до полного испарения жидкости, но не доводя до кипения. Зелень промыть и измельчить. Яйца смешать с панировочными сухарями, влить полученную смесь в грибы. Шампиньоны посолить и поперчить.

Помидоры вымыть, срезать верхушки, освободить от мякоти и семечек и заполнить грибным фаршем.

В кастрюле приготовить бульон из пищевого концентрата, затем 1 стаканом этого бульона залить помидоры, выложить сверху остатки сливочного масла, накрыть все фольгой и тушить в течение 15 минут на сильном огне, после чего тушить без фольги в течение 10 минут на слабом огне до готовности. Сервировать томаты по 2 шт. на персону.

Помидоры, запеченные с яйцом

Ингредиенты: 6 помидоров, 6 яиц, 2 ст. л. растительного

масла, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки или укропа.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и осторожно удалить сердцевину (семечки и сок). Яйца расколоть, в каждый подготовленный помидор влить по одному яйцу, стараясь, чтобы желток оставался целым. Овощи слегка полить сверху растительным маслом, уложить на противне и запекать в течение 15 минут до готовности яиц.

Перед подачей на стол украсить овощи измельченной зеленью.

Сервировать кушанье по 2 штуки помидоров на персону.

Помидоры, жаренные по-восточному

Ингредиенты: 8 помидоров, 1 луковица, 1 ч. л. сахара, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, освободить от кожицы и семечек, затем нарезать крупными дольками. Лук и чеснок нашинковать. Растительное масло прокалить, после чего опустить в него лук и чеснок, кусочки помидоров и обжаривать все на сильном огне 2–3 минуты при постоянном помешивании.

Гарнир посолить, добавить соус и сахар, затем разогревать еще 2 минуты на слабом огне.

Болгарские перцы, фаршированные кукурузой

Ингредиенты: 4 болгарских перца, 4 помидора (крупных), 1 стакан шампиньонов, 1 банка консервированной кукурузы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, $^1/_2$пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Перец вымыть, разрезать поперек, удалить сердцевину и бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут, затем обсушить.

Противень смазать сливочным маслом и уложить на него половинки перца. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, семечек и сока, мякоть нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Помидоры и грибы тщательно перемешать с кукурузой, посолить и нафаршировать готовой смесью половинки перца.

Кушанье тушить в течение 15 минут. Лук вымыть, мелко нарезать и посыпать готовый перец.

Свекла апельсиновая

Ингредиенты: 1 свекла (среднего размера), 3 мандарина, 1 ст. л. муки, 1 стакан апельсинового сока, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. натертой апельсинной цедры.

Способ приготовления: Влить в муку (желательно кукурузную) свекольный и апельсиновый соки. Добавить остальные продукты, кроме свеклы, все перемешать и поставить в духовку на 10 минут.

Свеклу очистить, нарезать толстыми ломтиками и ввести в мучную смесь. Продолжать тушение в течение еще 15 минут. В готовое блюдо добавить дольки мандарина.

Суфле из тыквы

Ингредиенты: $^1/_2$кг мякоти тыквы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, $^1/_2$стакана панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления: Большую часть панировочных сухарей высыпать на сковороду и слегка обжарить в течение 2–3 минуты.

Тыквенную мякоть нарезать крупными кусочками, посолить, слегка отварить в течение 10 минут на слабом огне. Затем выложить в промазанную сливочным маслом сковороду. Яйца ввести в сметану, все хорошо перемешать, не взбивая.

Полученным соусом полить тыкву и запечь в микроволновой печи в течение 10 минут до полной готовности.

Готовое блюдо посыпать панировочными сухарями.

Тыквенные палочки с беконом

Ингредиенты: 1 кг мякоти тыквы, 3 ломтика бекона, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. молотого тмина, вода.

Способ приготовления: Нарезать мякоть тыквы небольшими палочками, залить водой и тушить под крышкой в течение 15 минут на умеренном огне до мягкости. После тушения слить воду.

Бекон обжарить на сливочном масле до появления хрустящей корочки, затем перемешать с не охлажденной еще тыквой и посыпать тмином.

Помидоры с белым хлебом

Ингредиенты: 8 помидоров, 4 ломтика белого хлеба, 4 ст. л.

натертого сыра (любого), 2 ст. л. сливочного масла, 0,3 пучка петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, срезать верхушки, освободить от мякоти с семечками. Белый хлеб раскрошить, смешать с сыром, мелко рубленной зеленью, перцем и солью.

Полученным фаршем наполнить помидоры, положить их на смазанную маслом сковороду и запекать в течение 15 минут.

Готовые помидоры томить в духовке в течение еще 10 минут перед подачей на стол. Сервировать овощи по 2 штуки на персону.

Морковь деликатесная в сметане

Ингредиенты: 1 кг моркови, 1 луковица (крупная), 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. муки, гвоздика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Чеснок истолочь. Лук измельчить и слегка обжарить на сливочном масле, не подрумянивая. Затем добавить морковь, чеснок, соль, пряности. Овощную смесь посыпать сверху мукой, немного перемешать.

Тушить гарнир под крышкой в течение 10 минут. После потомить овощи еще 5 минут, не охлаждая. При подаче к столу добавить сметану.

Острое тыквенное пюре

Ингредиенты: 1 кг мякоти тыквы, 4 картофелины (крупные), 3 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Яйца взбить миксером, не отделяя белков от желтков. Картофель очистить, вымыть, нарезать кусочками. Мякоть тыквы нарезать кубиками, положить в скороварку, добавить картофель и залить молоком.

Посолить, поперчить и варить в течение 10 минут на умеренном огне.

Обработанные овощи растереть в пюре, затем смешать с маслом и яйцами и слегка разогреть в микроволновой печи.

Тыква монастырская

Ингредиенты: 1 кг тыквы, 3 ст. л. сливочного масла, вода,

соль.

Способ приготовления: Нарезать мякоть тыквы крупными ломтиками. Заполнить скороварку водой на треть, довести до кипения, посолить и опустить в нее тыкву. Варить под крышкой в течение 5 минут, после чего откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в скороварке масло и обжарить в нем тыкву, периодически переворачивая ложкой.

Холодный морковный гарнир

Ингредиенты: 1/2кг моркови, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 1/2стакана воды, 1/2ч. л. соли.

Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть и нарезать кусочками, положить в скороварку, залить водой, добавить масло, соль, сахар. Тушить под крышкой в течение 20 минут. Перед подачей к столу гарнир охладить.

Морковь, запеченная в сметанном соусе

Ингредиенты: 1 кг моркови, 2 луковицы, 2 ст. л. сахара, 6 ст. л. сметаны, 4 ст. л. муки, 1 1/2стакана воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Овощи вымыть. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, все перемешать, посолить, поперчить и засыпать сахаром.

Смешать сметану, муку и воду, приготовив соус. Залить овощи этим соусом и тушить в течение 25 минут на сильном огне.

Острое овощное рагу с грибами

Ингредиенты: 1/2кг шампиньонов, 3 луковицы (небольшие), 1 стручок острого красного перца, 1 стакан сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, вода, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук и перец мелко нарубить. Грибы вымыть и нарезать небольшими кусочками, добавить лук, перец, залить все растительным маслом и разогревать в течение 5 минут. Затем ввести в блюдо муку, томатную пасту и сметану. Перемешать продукты, разбавить небольшим количеством воды и потушить рагу в течение 15 минут на слабом огне.

Пьяный горошек по-французски

Ингредиенты: 1 баночка консервированного горошка, 2 луковицы (крупные), 0,25 ч. л. соли, $^1/_2$ч. л. сахара, 2 ст. л. шерри.

Способ приготовления: Лук нарезать кольцами. Смешать горошек, лук, соль, сахар и сухое шерри, после чего и тушить под крышкой в течение 20 минут на слабом огне.

В процессе тушения рагу периодически помешивать (2–3 раза).

Зеленая фасоль на пару

Ингредиенты: $^1/_2$кг зеленой фасоли, 2–3 стакана воды, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления: Скороварку наполнить подсоленной водой. Фасоль очистить и поместить в скороварку. Варить под крышкой в течение 10 минут.

Грибы с сыром

Ингредиенты: $^1/_2$кг грибов (любых), 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 0,3 буханки хлеба, 4 ст. л. натертого сыра (любого), 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления: Хлебную мякоть искрошить. Чеснок и лук мелко нарубить. Грибы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить лук, чеснок, грибы и хлеб. Все тщательно перемешать и разогревать в течение 7–10 минут в микроволновой печи.

Перед подачей посыпать сыром.

Овощи, тушенные в сметанном соусе

Ингредиенты: 1 свекла, 2 морковки (средних размеров), 1 луковица, 3 картофелины (небольшие), 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, 2 ч. л. муки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Сметану (или кефир) смешать с мукой и разбавить водой, получив 1 стакан сметанного соуса. Овощи очистить, вымыть и натереть на крупной терке, после чего все перемешать. Обработанные таким образом продукты залить $^1/_2$стакана воды, ввести растительное масло и тушить в течение 15 минут на слабом огне.

Готовое блюдо залить сметанным соусом. Смесь тщательно перемешать, посолить и продолжить запекать в течение еще 5 минут.

Тушеное овощное рагу

Ингредиенты: 2 морковки, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 зубчик чеснока, 1/2стакана грибов (любых), 1 банка консервированной кукурузы, 1 ст. л. растительного масла, 1/2ч. л. сахара, молотый черный перец.

Способ приготовления: Грибы вымыть и нарезать крупными кусочками. Морковь вымыть и нарезать соломкой, лук нарезать мелкими кубиками.

Болгарский перец освободить от семечек и нарезать тонкими полосками. Чеснок нарезать крупными кусочками и тушить в масле в течение 1 минуты, после чего добавить морковь и лук, тушить все в течение еще 10 минут. Затем ввести в смесь болгарский перец, грибы, кукурузу, сахар и продолжить тушить все в течение 4 минуты до полной готовности.

Готовое кушанье поперчить перед употреблением.

Шпинат в сметане

Ингредиенты: 0,3 кг шпината, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. нашинкованного лука, 1 1/2ст. л. муки, 1/2ч. л. мускатного ореха, 1/2ч. л. соли, 0,25 ч. л. перца.

Способ приготовления: Шпинат хорошо промыть, мелко нарезать, добавить сливочное масло и лук. Запекать в течение 5 минут. Затем добавить муку и остальные продукты, все хорошо перемешать. Вновь запекать овощи 10 минут.

Готовое блюдо томить под крышкой в течение 5 минут перед подачей на стол.

Морковь, тушенная на молоке

Ингредиенты: 6 морковок (средних размеров), 1 ст. л. сливочного масла, 1/2стакана молока, 1 ст. л. зелени петрушки, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть и нарезать кусочками, добавить сливочное масло и молоко.

Все накрыть крышкой и тушить в течение 20 минут. Готовое блюдо посолить и посыпать измельченной зеленью.

Десерты и салаты на скорую руку

Слово «десерт» традиционно ассоциируется с домашними мороженым, тортами, пирожными и прочими лакомствами, приготовление которых весьма хлопотно. Однако не менее изысканные десерты получаются и при использовании разнообразных фруктов.

Разумеется, рецептура фруктовых десертов, несмотря на такое их название, не ограничивается одними лишь фруктами, но включают в себя также ягоды, орехи, а нередко и овощи (особенно зелень). Причем наиболее аппетитные кушанья получаются как раз благодаря соблюдению требований кулинарного стиля «фьюжн», т. е. благодаря неожиданному сочетанию продуктов.

Салат фруктовый с орехами

Ингредиенты: 3 яблока, 2 груши, 8 слив (крупных), 1 гроздь винограда, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока, $^1/_2$стакана взбитых сливок, $^1/_2$стакана грецких орехов.

Способ приготовления: Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семечек и нарезать мелкими кубиками. Груши вымыть и нарезать мелкими дольками. Виноград обобрать с грозди, вымыть, перебрать и каждую ягоду разрезать пополам. Обработанные таким образом плоды перемешать в салатнице, подсластить сахаром, заправить лимонным соком и взбитыми сливками. Сверху посыпать рублеными грецкими орехами.

Разложить кушанье по тарелкам порциями и украсить каждую двумя тщательно вымытыми сливами.

Салат фруктовый с киви

Ингредиенты: 1 киви (актинидии), 3 банана, 3 яблока, 2 мандарина, 1 гроздь винограда, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. майонеза, 1 стакан сливок, 0,3 стакана изюма.

Способ приготовления: Виноградины собрать с грозди, перебрать и промыть. Сливки смешать с сахаром, майонезом и лимонным соком, полученную смесь слегка взбить. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, удалить семечки и нарезать соломкой. Бананы вымыть, очистить и нарезать кружочками. Мандарины очистить от кожуры и разделить на дольки.

Плод киви ополоснуть водой, очистить от кожицы и нарезать кружочками.

Смешать яблоки с бананами, мандаринами и изюмом, заправить салат половиной смеси сливок с майонезом. Выложить поверх фруктовой смеси слой киви и вылить сверху остатки сливок. Готовый салат украсить виноградинами.

Десерт-коктейль из курицы и фруктов

Ингредиенты: 1 грудка курицы (гриль), 2 яблока, 2 апельсина, 0,3 стакана майонеза, 1 ст. л. гранатового сока, 0,3 стакана сливок, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления: Мясо куриной грудки мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семечек, нарезать мелкими дольками.

Апельсин очистить от кожуры, освободить от семечек и нарезать крупными кубиками.

Обработанные таким образом продукты перемешать. Майонез смешать с гранатовым соком и взбитыми сливками, полученной смесью заправить десерт-коктейль. Готовое кушанье украсить зеленью.

Салат фруктовый со сгущенным молоком

Ингредиенты: 0,3 банки ананасных долек, 3 банана, 3 яблока, 1 гроздь винограда, $^1/_2$банки сгущенного молока.

Способ приготовления: Бананы очистить и нарезать кружочками. Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Ананасные дольки нарезать кубиками.

Залить фрукты сгущенным молоком, перемешать и охладить в течение 20 минут.

Ягоды винограда промыть, снять с грозди, аккуратно разложить слоем поверх охлажденного салата в качестве украшения.

Десерт-коктейль с сыром

Ингредиенты: 2 ст. л. натертого сыра (любого), 2 яблока, 2 морковки (средних размеров), $^1/_2$стакана сметаны, $^1/_2$стакана взбитых сливок, 1 ст. л. зелени петрушки.

Способ приготовления: Отварить морковь в течение 5 минут. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семечек и нарезать кубиками. Сметану смешать со сливками. Морковь мелко нарубить и перемешать с яблоками и сыром, после чего салат заправить сметаной с взбитыми сливками. Сверху посыпать зеленью.

Десерт-коктейль с творогом

Ингредиенты: 1 пачка творожной массы, 2 ст. л. натертого сыра (любого), 1 банка ананасных долек, 1 стакан сметаны, сахар.

Способ приготовления: Творожную массу растереть со сметаной. Ананасные дольки нарезать небольшими кубиками и уложить слоями в салатницу, посыпая сверху каждый слой сахаром и покрывая творожно-сметанной смесью.

Сверху посыпать готовый салат не острым и не соленым сыром.

Десерт-коктейль с сосисками

Ингредиенты: 6 сосисок, $^{1}/_{2}$банки ананасных долек, 1 морковка (крупная), 0,3 банки майонеза, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Сосиски отварить и нарезать кружочками. Ананасные дольки нарезать небольшими кубиками. Морковь промыть и натереть на мелкой терке.

Обработанные таким образом продукты выложить в вазочку, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Десерт-коктейль томатный

Ингредиенты: 2 помидора, 2 маринованных помидора, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 2 стакана томатного сока.

Способ приготовления: Свежие помидоры вымыть, окатить кипятком, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками.

Маринованные помидоры очистить от кожицы и растереть с нарезанными свежими помидорами. Полученную массу заправить растительным маслом и сахаром, после чего выдержать в течение 20 минут.

Готовую овощную смесь процедить, чтобы слить масло, и залить томатным соком.

Полученный коктейль разлить по бокалам.

Десерт-коктейль яичный

Ингредиенты: 3 яйца, 6 соленых огурцов (средних размеров), 2 луковицы, 1 ч. л. горчицы, 1 баночка майонеза, $^{1}/_{2}$пучка петрушки.

Способ приготовления: Зелень петрушки промыть и измельчить.

Майонез хорошо перемешать с горчицей. Яйца сварить

вкрутую, белки отделить от желтков, после чего белки мелко порубить, а желтки растереть в крошку.

Лук очистить и вымыть. Огурцы и лук аккуратно нарезать кубиками, перемешать с измельченными яичными белками и заправить смесью майонеза с горчицей.

Оформить кушанье измельченной зеленью и яичным желтком.

Десерт-коктейль с цветной капустой и колбасой

*Ингредиенты*0,3 палки колбасы полукопченой (любой), 10 соцветий цветной капусты, 2 яйца, 0,3 банки майонеза, соль.

Способ приготовления: Цветную капусту отварить в слегка подсоленной воде до готовности, воду слить. Колбасу нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Яйцо, колбасу и капусту перемешать, посолить и заправить майонезом.

Десерт-коктейль из овощей

Ингредиенты: 4 картофелины, 1 луковица, 3 огурца (средних размеров), 2 помидора (крупных), $^1/_2$банки консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. зелени петрушки, 0,3 банки майонеза, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть и отварить до легкого размягчения в течение 15 минут. Вареный картофель, огурцы, помидоры и репчатый лук мелко нарезать. Добавить зеленый консервированный горошек, посолить, поперчить, а затем заправить салат майонезом. Готовое кушанье оформить зеленью.

Десерт-коктейль с маринованным перцем

Ингредиенты: 3 красных маринованных перца, 2 морковки (крупные), 2 помидора, $^1/_2$банки консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. гранатового сока, соль.

Способ приготовления: В растительное масло ввести фруктовые соки и хорошо перемешать. Перец очистить от семян. Морковь вымыть и отварить в течение 5–8 минут. Вареную морковь и перец нарезать соломкой. Помидоры мелко нарезать.

Уложить овощи слоями в салатницу, посолить, добавить зеленый горошек и заправить смесью из растительного масла, лимонного и гранатового соков.

Десерт-коктейль яблочно-морковный

Ингредиенты: 2 морковки (крупные), 3 яблока (средних размеров), 2 огурца, 2 помидора, 2 ч. л. лимонного сока, 1/ 2стакана сметаны, 1 ст. л. сахара, 3–4 веточки зелени петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления: Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Морковь и огурцы вымыть и нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками, освободить от семян и сока.

Выложить в салатницу слоями, чередуя яблоки, морковь, огурцы и помидоры.

Каждый слой посолить, засыпать сахаром и полить соком лимона.

Полить готовое кушанье сметаной. Украсить 3–4 кружочками помидоров по центру и веточками зелени по бокам.

Десерт-коктейль с редисом

Ингредиенты: 2 огурца, 4 ст. л. зеленого горошка, 4 болгарских перца, 2 помидора, 2 редиса, 2 яйца, 0,3 банки майонеза, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления: Перцы нарезать тонкой соломкой; огурцы и помидоры – мелкими кубиками или брусочками. Редис нашинковать. Уложить овощи в посуду слоями, чередуя с зеленым горошком, заправить майонезом. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кружочками. Украсить готовый салат сверху измельченной зеленью и яйцом.

Десерт-коктейль грибной

Ингредиенты: 1/ 2кг шампиньонов, 1 луковица (крупная), 4–5 листьев капусты, 2 болгарских перца (маринованных), 1 ст. л. лимонного сока, 1/ 2стакана сметаны, 1/ 2стакана майонеза, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления: Лук нашинковать, маринованный перец нарезать крупными кусочками. Майонез перемешать со сметаной, не взбивая.

Шампиньоны запустить в кипящую воду и отварить, после чего откинуть на дуршлаг и остудить.

После охлаждения вареные шампиньоны мелко нарезать, смешать с луком и лимонным соком.

Капусту (или кочанный салат) нарезать тонкой соломкой.

Сверху выложить шампиньоны с луком, затем залить все

смесью из сметаны и майонеза. Украсить блюдо зеленью петрушки и кусочками болгарского перца.

Десерт-коктейль с шампиньонами и орехами

Ингредиенты: 1/ 2кг шампиньонов, 4–5 листьев капусты, 1/ 2стакана растительного масла, 0,3 стакана грецких орехов (толченых), 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны отварить, откинуть на дуршлаг и остудить, нарезать тонкими ломтиками. Капустные листья нарезать тонкой соломкой. Обработанные таким образом продукты перемешать. В растительное масло ввести соль и перец, заправить салат.

Десерт-коктейль медовый

Ингредиенты: 1/ 2стакана ягод вишни, 10 абрикосов, 1/ 2стакана ягод малины, 1/ 2банки ананасных долек (консервированных), 1 ст. л. меда, 1 ст. л. фруктового сиропа, 3 ст. л. сливок.

Способ приготовления: Ягоды промыть и перебрать (можно консервированные).

Ананасные дольки и абрикосы нарезать кубиками, уложить вместе с ягодами слоями в салатницу. Заправить сливками, медом, фруктовым сиропом.

При подаче украсить ломтиками лимона.

Десерт-коктейль капустный

Ингредиенты: 4–5 листьев краснокочанной капусты, 1 луковица, 2 соленых огурца, 2 яблока, 1 ст. л. измельченного корня сельдерея, 0,3 банки майонеза.

Способ приготовления: Яблоки освободить от сердцевины и семечек. Капусту и яблоки нашинковать, огурцы нарезать небольшими кубиками, лук измельчить. Продукты перемешать и заправить майонезом, предварительно смешанным с сельдереем.

Десерт-коктейль из овощей и фруктов

Ингредиенты: 2 морковки, 2 огурца (средних размеров), 2 помидора, 2 яблока, 5–6 слив, 1/ 2стакана сметаны, 2 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. натертого корня сельдерея, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления: Сливы вымыть, перебрать и освободить от косточек. Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, освободить от сердцевины. Морковь, огурцы и яблоки нарезать тонкой соломкой, помидоры – кружочками или дольками. Все перемешать, заправить сметаной, предварительно смешанной с сахарной пудрой, сельдереем и лимонным соком. Оформить готовое кушанье зеленью и сливами.

Десерт-коктейль яблочно-морковный

Ингредиенты: 2 яблока, 2 морковки (крупные), 0,3 стакана изюма, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. молотых грецких орехов.

Способ приготовления: Морковь отварить и нарезать тонкой соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и освободить от семечек, нарезать дольками. Уложить продукты в вазочку слоями, добавив сверху изюм. Полить лимонным соком и жидким медом. Выдержать 10 минут, затем все перемешать.

При подаче посыпать толчеными орехами.

Десерт-коктейль «Сахаристый»

Ингредиенты: 6 слив, 3 персика, 2 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 1 лимон, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления: Сметану тщательно перемешать с сахаром и лимонным соком, не взбивая. Лимон очистить от кожуры (цедры), затем отжать на соковыжималке. Фрукты вымыть, освободить от семечек (косточек) и сердцевины, затем нарезать дольками.

Виноград промыть и перебрать, ягоды снять с кисти.

Все перемешать в салатнице, добавить сметану и цедру, нарезанную крупными кусочками.

Десерт-коктейль сливовый

Ингредиенты: 6 слив, 2 яблока, 1 стакан ягод красной смородины, 1 лимон, 2 яйца, 1 стакан сливок, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления: Снять с лимона кожуру (цедру) и натереть ее на мелкой терке. Сливы вымыть, освободить от косточек, разрезать пополам каждую.

Яблоки вымыть и нарезать пластинками.

Красную смородину промыть и перебрать, после чего продукты уложить слоями в салатницу.

Отделить яичные белки от желтков и растереть с сахаром,

после чего добавить в них растертую лимонную цедру и перемешать со взбитыми сливками. Полученным соусом полить уложенные слоями ягоды и яблоки.

Десерт-коктейль из фруктов под соусом

Ингредиенты: 2 груши, 2 яблока, 1/ 2стакана ягод клубники, 2 яйца, 2 ч. л. сахарной пудры, 2 ст. л. ананасного сока, 2 ст. л. сливок.

Способ приготовления: Отделить яичные белки от желтков. Желтки растереть с сахарной пудрой, добавить сливки, ананасный сок и все перемешать, не взбивая, для получения соуса.

Яблоки и груши вымыть, очистить от кожицы, освободить от сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Ягоды вымыть и перебрать, перемешать с нарезанными фруктами.

Подготовленные свежие ягоды заправить приготовленным из сливок соусом.

Десерт-коктейль виноградный

Ингредиенты: 6 слив, 2 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 2 ч. л. сахарной пудры, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сливок, 1/ 2стакана толченых грецких орехов.

Способ приготовления: Яблоки и груши вымыть, освободить от сердцевины, мелко нарезать, полить лимонным соком.

Виноград, сливы, персики и абрикосы тщательно вымыть, удалить косточки, затем аккуратно нарезать и перемешать все с измельченными фруктами.

Украсить смесь взбитыми сливками, посыпать сахарной пудрой и орехами (грецкими или лесными).

Десерт-коктейль с гранатовым соком

Ингредиенты: 9 печений (любых, небольших), 2 апельсина, 2 яблока, 1 ст. л. сливок, 1/ 2стакана гранатового сока, 1/ 2стакана лимонного сока.

Способ приготовления: Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины и семечек и нарезать соломкой. Апельсины очистить от кожуры и нарезать кубиками. Фрукты перемешать и выдержать в смеси гранатового и лимонного соков в течение 20 минут в холодильнике.

Охлажденные фрукты оформить взбитыми сливками и печеньем.

Десерт-коктейль мандариновый

Ингредиенты: 8 мандаринов, 2 яблока, 1/ 2стакана изюма, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. молотых грецких орехов, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления: Мандарины вымыть, очистить и разделить на дольки. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины, нарезать соломкой.

Уложить фрукты в вазочку слоями, пересыпая каждый сахаром, добавить сверху изюм и орехи.

Можно заправить десерт лимонным соком.

Десерт-коктейль из персиков

Ингредиенты: 6 слив, 3 персика, 2 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 1 апельсин, 1 лимон, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления: Апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Лимон очистить от кожуры (цедры) и отжать на соковыжималке. Груши и яблоки вымыть и, не очищая кожуры, освободить от сердцевины, нарезать дольками. Сливы и персики промыть, перебрать, разрезать пополам и освободить от косточек. Виноград промыть, ягоды снять с кисти. Все перемешать, добавить сметану, сахар, лимонный сок и цедру. Готовое кушанье украсить дольками апельсина.

Десерт-коктейль с бананами

Ингредиенты: 2 банана, 0,3 банки ананасных долек, 2 яйца, 2 ч. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. измельченного миндаля.

Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать.

Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками. Все перемешать.

Майонез смешать со сметаной и добавить в яично-банановую смесь. Ананасные дольки нарезать небольшими кубиками и выложить на дно салатницы, затем сверху выложить приготовленную смесь.

Сбрызнуть салат лимонным соком и посыпать миндалем.

Десерт-коктейль дынный

Ингредиенты: 1/ 2дыни, 2 ч. л. лимонного сока, 1/ 2л

гранатового сока, 1/2л апельсинового сока (для купажа), 1/2л апельсинового сока (для коктейля).

Способ приготовления: Смешать фруктовые соки до получения однородного купажа. Мякоть дыни нарезать небольшими кубиками, опустить в купаж и выдержать в холодильнике в течение 20 минут.

Кусочки разложить по высоким бокалам, затем сверху залить охлажденным апельсиновым соком.

Десерт-коктейль с малиновым сиропом

Ингредиенты: 2 апельсина, 2–3 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. малинового сиропа, 1 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления: Малиновый сироп, сметану, а также апельсиновый и лимонный соки смешать миксером до получения соуса равномерной консистенции. Апельсины вымыть, очистить, освободить от семечек и нарезать кубиками.

Груши и яблоки вымыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину и нарезать ломтиками.

Сложить фрукты в салатницу, заправить соусом, перемешать, сверху выложить виноград (без косточек).

Десерт-коктейль черничный

Ингредиенты: 0,6 стакана ягод черники, 0,6 стакана ягод смородины черной, 0,6 стакана ягод малины, 2 ст. л. сахара, 4 ст. л. взбитых сливок.

Способ приготовления: Ягоды перебрать и тщательно промыть, обсушить, уложить слоями в вазочку для коктейля.

Десерт подсластить и заправить взбитыми сливками.

Десерт-коктейль из киселя с мороженым и ягодами

Ингредиенты: 1 брикет концентрата для фруктово-ягодного киселя, 6 абрикосов, 0,3 стакана ягод клубники, 0,3 стакана ягод малины, 2–3 стаканчика мороженого.

Способы приготовления Приготовить по инструкции 1 л фруктово-ягодного киселя из брикетного концентрата. Вымыть ягоды и абрикосы.

Ягоды освободить от плодоножек. Абрикосы разрезать половинками и освободить от косточек. Плоды перемешать и поровну разложить по глубоким фужерам.

Полученный кисель охладить и разлить по фужерам с

ягодами, после чего в каждый фужер положить мороженое, придав форму шариков или других геометрических фигурок.

Клубнику и малину можно заменить вишней, черешней и сливой.

Десерт-коктейль брусничный

Ингредиенты: 1/ 2стакана ягод брусники, 2 яблока, 1 стакан сливок, сахар.

Способ приготовления: Взбитые сливки смешать с сахаром до приобретения ими отчетливого сладковатого привкуса.

Яблоки очистить от кожуры, освободить от сердцевины, нарезать дольками и уложить слоями в вазочку для коктейля, перемежая со взбитыми сливками.

Сверху украсить сливками и посыпать брусникой.

Сливки с бананом и лесными орехами

Ингредиенты: 7 бананов (крупных), 2 ст. л. лимонного сока, 7 ст. л. сахара, 0,3 стакана лесных орехов, 2 стакана сливок.

Способ приготовления: Один из бананов очистить и нарезать кружочками. Остальные бананы очистить и тщательно размять до получения кашицы, которую смешать с лимонным соком и сахаром.

Лесные орехи измельчить и добавить к банановой смеси, сбрызнуть лимонным соком и залить сливками. Сверху украсить кушанье банановыми кружочками.

Десерт-коктейль малиновый

Ингредиенты: 1 стакан малины, 1 стакан клубники, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сметаны.

Способ приготовления: Ягоды перебрать, тщательно промыть и выложить слоями, пересыпая сахарным песком.

Поместить в холодильник и выдержать 10 минут, после чего заправить сметаной.

Десерт-коктейль из крабовых палочек

Ингредиенты: 1 банка консервированных ананасов, 1 упаковка крабовых палочек, 1/ 2банки майонеза, 1 ст. л. молотых орешков арахиса.

Способ приготовления: Ананасные дольки нарезать крупными кубиками, крабовые палочки измельчить, все

перемешать и заправить майонезом. Украсить десерт-коктейль орешками.

Десерт-коктейль чесночный

Ингредиенты: 1 банка консервированных ананасов, 1 стакан натертого сыра (любого, острого), 2 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. майонеза.

Способ приготовления: Ананасные дольки нарезать крупными кубиками, чеснок натереть на мелкой терке. Перемешать все с сыром и заправить майонезом.

Апельсины с ликером

Ингредиенты: 6 апельсинов (крупных), 0,75 стакана сахара, 2 ст. л. ликера.

Способ приготовления: Очистить апельсины, освободить от семечек и нарезать тонкими дольками, которые выложить на блюдо по кругу.

Посыпать сахаром и полить ликером, после чего поместить в морозилку на 20 минут.

Подавать со взбитыми сливками.

Напитки

Хорошее застолье немыслимо без напитков с приятным вкусом и ароматом.

Не следует ограничиваться покупкой готовых магазинных напитков, лучше проявить немного мастерства и, используя доступные продукты, приготовить нечто оригинальное и пикантное.

Как всегда, небольшие хитрости тепловой и прочей кулинарной обработки позволяют не только сэкономить время, но и значительно обогатить ежедневное и тем более праздничное меню.

Ниже приведены рецепты преимущественно безалкогольных напитков с добавлением некоторых изысканных слабоалкогольных, например пасечного чая или кофе-пунша.

Чаи

Чай по-казахски

Ингредиенты: 5 ч. л. черного чая, $^1/_2$л кипятка,2 ст. л. сливок.

Способ приготовления: Чайную заварку залить кипятком, томить в течение 3 минут, затем добавить сливки, все размешать до однородности жидкости. Выдержать еще 2 минуты до полной готовности.

Чай «Праздничный»

Ингредиенты: 3 ч. л. черного чая, 1 лимон, 1 апельсин, $^1/_2$л кипятка, 0,3 пакетика ванилина, сахар-рафинад.

Способ приготовления: Лимон и апельсин очистить от кожуры (цедры) и отжать в соковыжималке.

Лимонную цедру положить в марлевый мешочек вместе с чайной заваркой, опустить мешочек в сосуд с кипятком и поставить на слабый огонь.

Довести чай до кипения, после чего добавить лимонный и апельсиновый соки, выдержать еще 3 минуты. Готовый чай подать с сахаром-рафинадом.

Чай по-русски

Ингредиенты: 8 ч. л. черного чая, 2 стакана кипятка, 1 ст. л. лимонного сока, сахар-рафинад.

Способ приготовления: Чайную заварку насыпать в прогретый сосуд, залить кипятком и томить в течение 5 минут. Затем перелить чай в заварочный чайник и добавить лимонный сок.

Долить кипяток в готовый чай до необходимого количества непосредственно перед употреблением.

Подавать с сахаром-рафинадом.

Чай-пунш по-китайски

Ингредиенты: 2 ст. л. черного чая, 2 лимона, 2 апельсина, 50 г коньяка, 50 г рома, $^1/_2$л кипятка, 3 ст. л. жидкого меда.

Способ приготовления: Залить чайную заварку кипятком и томить 10 минут.

Лимон и апельсин очистить от кожуры (цедры), мякоть отжать.

Смешать коньяк, апельсиновый и лимонный соки, добавить лимонную цедру и выдержать 20 минут.

Потом долить горячий чай, добавить мед и ром.

Напиток хорошо размешать, процедить, освободив от цедры.

Чай по-китайски

Ингредиенты: 4 ч. л. зеленого чая, 3 стакана воды.

Способ приготовления: Засыпать чайную заварку в предварительно прогретый сосуд, залить его кипятком и через 3 минуты перелить в прогретый фарфоровый заварочный чайник.

Пасечный чай

Ингредиенты: 8 ч. л. зеленого чая, $^1/_2$л воды, $^1/_2$стакана меда, 0,3 пакетика ванилина, 50 г водки.

Способ приготовления: Заварить крепкий чай. Смешать напиток с жидким медом, ванилином и водкой.

Полученную смесь поставить на огонь и довести до кипения.

Чай с цукатами

Ингредиенты: 3 ч. л. черного чая, 1 стакан воды, $^1/_2$стакана цукатов. *Способ приготовления*Залить чай кипятком и выдержать 5 минут. Полученный настой процедить, затем разлить по

чашкам, добавить сахар и цукаты.

Чай с ананасом

Ингредиенты: 7 ч. л. черного чая, 1/ 2л воды, 2 ст. л. лимонного сока, 1 стакан сока черники, 1 стакан апельсинового сока, 3–4 консервированные дольки ананаса.

Способ приготовления: Чайную заварку залить кипятком и томить в течение 4 минут.

Добавить соки, дольки ананаса и сахар.

Подогреть напиток, не доводя до кипения.

Чай с персиками

Ингредиенты: 8 ч. л. черного чая, 1/ 2л воды, 3 дольки апельсина, 3 дольки ананаса, 2 персика, 2 рюмки рома.

Способ приготовления: Приготовить крепкий чай, остудить его, разлить в стаканы со льдом. Фрукты нарезать кубиками, полить ромом и выдержать в течение 20 минут, после чего добавить их в чай.

Яичный чай с лимоном

Ингредиенты: 8 ч. л. черного чая, 1/ 2л воды, 2 яйца, 1 лимон, 2–3 ст. л. сахара.

Способ приготовления: Заварить крепкий чай. Лимон отжать в соковыжималке любым способом. Сырые яйца разбить, яичный белок одного яйца и 2 желтка смешать с сахаром и лимонным соком, после чего хорошо взбить.

К смеси добавить чай, затем разлить в прогретые чашки.

Чай-пунш по-индийски

Ингредиенты: 3 ст. л. черного чая, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. сахара, 1 л воды, 1 бутылка красного вина, 1 лимон.

Способ приготовления: Лимон вымыть, снять цедру. Растворить сахар в 1 стакане воды, добавить имбирь и поставить варить под крышкой на 10 минут.

Оставшуюся воду вскипятить и заварить в ней чай. В готовый чай добавить вино, сироп и нарезанную кусочками цедру лимона.

Выдержать напиток 10 минут до полной готовности.

Апельсиновый холодный чай

Ингредиенты: 6 ч. л. зеленого чая, 3 стакана воды, 200 г фруктового мороженого, 2 ст. л. сливок, 4 дольки мандарина, сахар.

Способ приготовления: Заварить чай, добавить сахар и немного остудить.

Разложить по чашкам в равных долях фруктовое мороженое и залить чаем. Сверху украсить сливками и ломтиками мандарина.

Чай-лимонад

Ингредиенты: 3 ч. л. черного чая, $^1/_2$л воды, 1 лимон, $^1/_2$л лимонада, 5 ст. л. сахара.

Способ приготовления: Лимон отжать в соковыжималке, добавить сахар.

Заварить крепкий чай, затем остудить, смешать в миксере с лимонным соком.

После ввести лимонад, не перемешивая.

Рекомендуется подавать готовый напиток со льдом.

Чай с шампанским

Ингредиенты: 4 ч. л. черного чая, 3 стакана воды, 1 лимон, 1 бутылка шампанского, сахар.

Способ приготовления: Лимон очистить от кожуры (цедры) и отжать в соковыжималке.

Чайную заварку залить кипятком и томить в течение 5 минут, затем процедить, добавить сахар, лимонный сок и цедру лимона.

Охладить напиток, перелить в крюшонницу, вынуть цедру и налить шампанское.

Чай с молоком по-монгольски

Ингредиенты: 1 ст. л. черного чая, $^1/_2$л воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, соль.

Способ приготовления: Залить чай холодной водой и вскипятить.

Сливочное масло и муку разогреть на сковороде, после чего смешать с молоком и добавить в горячий чай.

Полученную смесь довести до кипения, перед подачей посолить.

Яичный чай

Ингредиенты: 6 ч. л. черного чая, 1/2л кипятка, 2 яйца, сахар.

Способ приготовления: Залить чайную заварку кипятком и выдержать 5 минут. Сырые яйца разбить, отделить белки от желтков. Желтки взбить в пену и добавить к чайному настою. Полученный напиток посластить и пить в горячем виде.

Чай с молоком по-индийски

Ингредиенты: 6 ч. л. черного чая, 1 стакан молока, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления: Залить чайную заварку кипятком и выдержать 5 минут, затем разлить по чашкам, предварительно ополоснув их горячей водой. Добавить в чай холодное молоко.

Чай с молоком по-английски

Ингредиенты: 3 ч. л. черного чая, 3 стакана воды, 1 стакан молока, сахар.

Способ приготовления: Залить чай кипятком и выдержать 5 минут. Чашки 2 раза сполоснуть горячей водой, затем налить в них горячее молоко и заваренный чай.

Готовый чай посластить.

Фруктовый чай

Ингредиенты: 2 стакана крепкого чая, 1 стакан воды, 3 ст. л. меда, 2 стакана яблочного сока, 2 лимона, 4 ломтика апельсина, 1/2ч. л. корицы.

Способ приготовления: Лимоны отжать в соковыжималке.

Заварить крепкий чай.

Залить водой мед и корицу, варить в течение 5 минут, после чего процедить.

В полученную смесь влить яблочный (или любой другой фруктовый сок) и чай, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить лимонный сок и ломтики апельсина.

Чай с молоком по-шотландски

Ингредиенты: 1 ст. л. черного чая, 1/2л молока, сахар.

Способ приготовления: Молоко довести до кипения. Засыпать чай в прогретый сосуд, залить кипящим молоком и выдержать 7 минут до полной готовности напитка.

Слегка остудить и добавить сахар.

Чай с соком черной смородины

Ингредиенты: 5 ч. л. черного чая, 1/ 2л воды, 1 стакан сока черной смородины, 0,3 стакана газированной воды, сахар.

Способ приготовления: Заварить крепкий чай, посластить и охладить.

Охлажденный напиток смешать с соком черной смородины, добавить газированную воду (желательно с лимонным вкусом), не размешивая и не взбалтывая.

Подавать со льдом.

Молочный чай по-голландски

*Ингредиенты*3 ч. л. черного чая, 1/ 2л молока, 50 г коньяка, сахар.

Способ приготовления: Довести молоко до кипения и залить им чай, после чего выдержать 5 минут, процедить и положить сахар. Полученную смесь остудить, добавить коньяк. Подавать со льдом.

Молочный чай по-ирландски

Ингредиенты: 2 ч. л. черного чая, 1/ 2л молока, 1 яйцо, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления: Молоко довести до кипения и залить им чай, после чего настаивать 10 минут, затем процедить.

Сырое яйцо разбить, отделить белок от желтка.

Взбить желток с жидким медом в миксере, добавить к нему процеженное молоко и перемешать.

Лимонный чай с сиропом

Ингредиенты: 1 ст. л. черного чая, 0,25 стакана лимонного сока, 1/ 2стакана сахара, 1/ 2стакана холодной воды для сиропа, 1/ 2л кипятка.

Способ приготовления: В кастрюлю насыпать сахар, залить холодной водой и варить на слабом огне 10 минут.

Чай залить кипятком и выдержать 5 минут, затем процедить, добавить приготовленный сахарный сироп и лимонный сок.

Клубничный чай

Ингредиенты: 7 ч. л. зеленого чая, 1/2л воды, 2–3 листа земляники, 4 ст. л. клубничного сиропа, 1 ст. л. лимонного сока, сахар.

Способ приготовления: Заварить чай, ввести в него листья земляники и настаивать 10 минут.

Готовый напиток посластить и охладить, после чего смешать с лимонным соком и клубничным сиропом.

Вместо сиропа можно использовать свежий сок клубники.

Чай с соком красной смородины

Ингредиенты: 4 ч. л. черного чая, 1 стакан воды, 1/2л сока красной смородины, 2 ст. л. вишневого сока, 1 ст. л. клубничного сиропа.

Способ приготовления: Заварить крепкий чай, охладить, смешать с ягодными соками и клубничным сиропом.

Пряный чай джулеп

Ингредиенты: 2 ст. л. черного чая, 1 ч. л. имбиря, 1/2л кипятка, 1/2л газированной воды (с лимонным вкусом), сахар.

Способ приготовления: Чай и имбирь смешать, залить кипятком.

Через 5–7 минут процедить, добавить сахар и остудить.

Остывший напиток необходимо разбавить газированной водой в соотношении 1 : 1, не перемешивая и не взбалтывая.

Подавать со льдом.

Яблочный чай

Ингредиенты: 7 ч. л. черного чая, 1/2л воды, 1 стакан яблочного сока, 1 лимон, сахар.

Способ приготовления: Заварить крепкий чай и охладить.

Лимон отжать в соковыжималке. Смешать чай с яблочным и лимонным соками, добавить сахар.

Чай кобблер

Ингредиенты: 2 ч. л. черного чая, 2 груши, 3 стакана воды, 2 ст. л. какао со сгущенным молоком, 2 ст. л. сливок.

Способ приготовления: Груши нарезать ломтиками и вырезать сердцевину, смешать со сгущенным молоком и равномерно разделить по чашкам. Заварить чай, слегка охладить

и добавить в него грушевую смесь, сверху полить сливками.

Чай витаминный

Ингредиенты: 7 ч. л. черного чая, 1/ 2л воды, 1 лимон, 1 апельсин, сахар.

Способ приготовления: Лимон и апельсин отжать в соковыжималке. Заварить крепкий чай и, не охлаждая его, смешать с полученными соками, добавить сахар.

Холодный чай с молоком

Ингредиенты: 3 ч. л. черного чая, 3 стакана воды, 1 стакан молока.

Способ приготовления: Молоко вскипятить. Чай залить кипятком и выдержать 15 минут, затем разбавить горячим молоком.

Перед подачей напиток охладить.

Холодный пряный чай

Ингредиенты: 2 ст. л. черного чая, 1/ 2л воды, 1 ч. л. имбиря, 1 ч. л. измельченных листьев мяты, 3 лимона, сахар.

Способ приготовления: Лимоны отжать с помощью соковыжималки.

Чай, специи и мяту смешать, залить кипятком. Через 5–7 минут процедить, добавить сахар и остудить.

Остывший напиток смешать с лимонным соком.

Чай глясе

Ингредиенты: 4 ч. л. черного чая, 3 стакана воды, 200 г сливочного мороженого, 1/ 2стакана взбитых сливок,2 ст. л. сахарного сиропа.

Способ приготовления: Заварить чай. Сливочное мороженое в равных долях разложить в стаканы, сверху положить взбитые сливки, добавить сахарный сироп и залить все холодным крепким чаем.

Холодный лимонный чай

Ингредиенты: 4 ч. л. черного или зеленого чая, 2 стакана

воды, 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления: Заварить чай, добавить сахар, охладить и смешать с лимонным соком. Готовый напиток подавать со льдом.

Кофе

Кофейный напиток обычный

Ингредиенты: 6 ч. л. молотого кофе, 4 стакана воды.

Способ приготовления: Кофейник ополоснуть кипятком, всыпать в него $^1/_2$порции кофе (примерно 3 ч. л.) и залить 2 стаканами кипятка.

Плотно закрыть крышку кофейника и томить 2 минуты. Потом всыпать оставшуюся часть кофе и долить горячую воду.

Кофейник подогреть на слабом огне, не доводя до бурного кипения в течение 5 минут.

Кофе с ванилью

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 8 ч. л. сахара, 0,3 ч. л. ванилина, 2 стакана воды.

Способ приготовления: Развести в воде сахар, поставить на огонь и довести до кипения.

В кипящий сироп добавить ванилин, молотый кофе и опять довести до кипения.

Кофе с корицей

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, $^1/_2$стакана сливок, 2 ст. л. сахарной пудры, 4 ч. л. натертого шоколада, $^1/_2$ч. л. молотой корицы.

Способ приготовления: Сливки слегка взбить, добавить 1 ч. л. сахарной пудры и поставить в холодильник на 15 минут. Приготовить черный кофе и слегка остудить.

В чашки положить по 1 ч. л. натертого шоколада, взбитые сливки, 2 ч. л. сахарной пудры.

Все перемешать до получения однородной массы.

Теплый кофе осторожно разлить по чашкам, сверху посыпать корицей.

Крепкий айс-кофе

Ингредиенты: 3 ст. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 200 г мороженого, 0,6 стакана сливок.

Способ приготовления: Залить кофе кипятком, поставить на огонь и довести до кипения, после чего выдержать в течение 2 минут и охладить.

Охлажденный кофе разлить по чашкам, затем добавить в каждую мороженое и взбитые сливки.

Кофе апельсиновый

Ингредиенты: 10 ч. л. молотого кофе, 4 стакана воды, 8 ч. л. сахара, 1 апельсин, 4 ч. л. рома, 4 ст. л. сливок.

Способ приготовления: Апельсин очистить от кожуры, цедру натереть на мелкой терке.

Молотый кофе залить кипятком, дать настояться 5–10 минут, разлить по чашкам.

В каждую чашку положить по 2 ч. л. сахара, апельсиновую цедру и влить по 1 ч. л. рома. Подавать готовый напиток со сливками.

Кофе со сметаной

Ингредиенты: 3 ст. л. молотого кофе, 4 стакана воды, 2 ст. л. сахара, 4 ч. л. сметаны.

Способ приготовления: Молотый кофе залить холодной водой и довести до кипения, после чего быстро снять с огня и дать настояться в течение 10–15 минут. В чашки положить по 1 ч. л. сметаны, добавить сахар, все размешать, после чего осторожно влить кофе.

Кофе по-венски

Ингредиенты: 8 ч. л. молотого кофе, 4 стакана воды, 2 ч. л. сахарного песка, 2 ст. л. взбитых сливок, 0,3 пакетика ванилина, шоколадная крошка.

Способ приготовления: Кофейник ополоснуть кипятком, всыпать в него кофе и залить холодной водой. Довести до кипения кофе, снять с огня и томить 5 минут.

В готовый кофе добавить сахар по вкусу.

Разлить напиток по чашкам, сверху выложить взбитые сливки, смешанные с ванилином, и посыпать шоколадной крошкой.

Кофе глясе

Ингредиенты: 3 ст. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 200 г шоколадного мороженого, 2 ст. л. какао со сгущенным молоком, 2 ст. л. взбитых сливок, 2 ч. л. сахара.

Способ приготовления: Приготовить черный кофе, остудить.

Разделить мороженое по кофейным чашкам равными порциями.

Сверху полить сгущенным молоком, а затем ввести холодный кофе, не перемешивая.

Украсить взбитыми сливками с сахаром.

Крепкий кофе с лимонным соком

Ингредиенты: 2 ст. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 1 лимон, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления: Залить молотый кофе кипятком, кипятить 2–3 минуты на быстром огне и дать настояться еще 10 минут.

В горячем виде готовый напиток профильтровать. Затем добавить лимонный сок и мед, перемешать.

Горячий шоколад

Ингредиенты: 3 ч. л. молотого кофе, 3 ч. л. какао-порошка, 2 стакана воды, 4 ч. л. сгущенного молока, сахар.

Способ приготовления: Кофе смешать с порошком какао, залить кипятком и настаивать 10 минут. Перед подачей добавить сгущенное молоко, хорошо перемешать и процедить.

Разлить напиток по чашкам и добавить сахар.

Горячий шоколад с ванилью

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 ч. л. какао-порошка, 4 ч. л. сахарной пудры, 2 стакана воды, 0,3 ч. л. ванилина.

Способ приготовления: Смешать кофе, сахарную пудру и какао, залить водой и поставить на огонь. Не доводя до кипения, снять с огня и добавить ваниль.

Дать напитку немного настояться и разлить по чашкам.

Холодный кофе с шоколадом

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 1

плитка шоколада, 2 ст. л. сливок, сахар.

Способ приготовления: Молотый кофе залить холодной водой и довести до кипения. Шоколад растопить на водяной бане, вылить в кипящий кофе и варить 2–3 минуты. Остудить готовый напиток и разлить по чашкам.

Добавить сливки, смешанные с сахаром.

Кофе вишневый

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 1 стакан вишневого сока, 4 ст. л. сгущенного молока, 1 ст. л. сахарной пудры.

Способ приготовления: Приготовить черный кофе, остудить, затем смешать с вишневым соком и сгущенным молоком до однородной массы.

Готовый напиток разлить по чашкам, посыпать сверху сахарной пудрой.

Кофе с яичным ликером

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 50 г яичного ликера, 2 ст. л. сливок.

Способ приготовления: Насыпать в кофеварку молотый кофе, залить холодной водой и довести до кипения, после чего слегка остудить и вновь вскипятить.

Выдержать 2 минуты.

Сливки смешать с ликером и разлить по чашкам, затем в каждую влить кофе тонкой струйкой.

Кофе по-шведски с ромом

Ингредиенты: 3 ст. л. молотого черного кофе, 2 стакана воды, 4 яйца, 4 рюмки рома, 4 ст. л. взбитых сливок, сахар.

Способ приготовления: Сырые яйца разбить, отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахаром в миксере.

Молотый кофе залить кипятком и довести до кипения, после чего разлить по чашкам, добавить в каждую взбитые желтки и рюмку рома. Сверху выложить сливки.

Кофе по-швейцарски

Ингредиенты: 2 ч. л. молотого кофе, 1 стакан воды, 50 г вишневого ликера, сахар.

Способ приготовления: В кофейник засыпать кофе, залить кипятком и дважды прокипятить. Затем добавить вишневый ликер, сахар и тщательно перемешать.

Кофе с ликером

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 1 ст. л. ликера, 1 ст. л. взбитых сливок.

Способ приготовления: Приготовить черный кофе, добавить ликер и сливки, после чего полученную смесь хорошо размешать.

Напиток можно подавать с кубиками льда.

Горький кофе

Ингредиенты: 3 ст. л. молотого черного кофе, 2 стакана воды, 4 ч. л. натертого горького шоколада, 8 ст. л. ликера, 4 ст. л. взбитых сливок.

Способ приготовления: Ополоснуть чашки кипятком. Приготовить черный кофе и, не остужая, разлить по чашкам.

Добавить ликер из расчета 2 ч. л. на 1 чашку, сверху выложить взбитые сливки и слегка посыпать шоколадной стружкой.

Кофе с корицей и коньяком

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 3 ч. л. сахарной пудры, 3 ч. л. молотой корицы, 4 ч. л. коньяка.

Способ приготовления: Молотый кофе залить кипятком и настаивать 5 минут, после чего ввести корицу и выдержать еще 10 минут.

Дно чашечек посыпать сахарной пудрой и залить уже готовым горячим кофе .

Перед подачей добавить коньяк любимой марки.

Кофе «Огненный»

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 4 куска сахара-рафинада, 4 ч. л. коньяка.

Способ приготовления: Приготовить крепкий черный кофе. Кусочки сахара-рафинада положить в коньяк и оставить на 10 минут. Пропитавшийся сахар достать ложкой и поджечь, удерживая ложку над кофейником.

Когда пламя погаснет, сахар вылить в кофейник и хорошо

перемешать.

Кофе-пунш

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. рома.

Способ приготовления: Приготовить черный кофе. Не охлаждая его, добавить подогретый ром с сахаром.

Полученную смесь размешать. Перед подачей на стол выдержать 10–15 минут для настаивания.

Коктейль кофейно-яблочный

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, $^1/_2$стакана яблочного сока, $^1/_2$стакана сливок, 2 ст. л. фруктового сиропа, 2 ч. л. натертого шоколада, сахар.

Способ приготовления: Сварить черный кофе, процедить и охладить, затем ввести яблочный сок, сливки, сироп (можно из фруктовых консервов), сахар. Полученную смесь взбить миксером. Перед подачей посыпать натертым шоколадом.

Коньячный кофе

Ингредиенты: 4 ч. л. молотого кофе, 2 стакана воды, 0,3 стакана коньяка, сахар.

Способ приготовления: Приготовить крепкий черный кофе, добавить сахар и коньяк любимой марки. Смешать все компоненты. Напиток подавать с кусочками льда.

Кофе имбирный с медом

Ингредиенты: 4 ст. л. молотого кофе, $^1/_2$л воды, 1 ч. л. измельченного высушенного имбиря, 4 ч. л. меда.

Способ приготовления: Имбирь залить водой и варить в течение 2 минут.

В кофейник налить жидкий мед и молотый кофе, после чего залить кипящей водой с имбирем.

Перемешать и остудить, готовый напиток подавать со сливками.

Мускатный кофе с яичным желтком

Ингредиенты: 4 чашки кофейного напитка, 4 ст. л. желтого сахара, 4 яйца, 1 стакан сливок, измельченный мускатный орех.

Способ приготовления: Желтки отделить от белков и взбить с сахаром.

Сливки подогреть в кофейнике, после чего медленно ввести в них взбитые желтки.

Смесь довести до кипения на слабом огне.

Сварить черный кофе, разлить по чашкам и добавить сливки с яйцом, сверху обильно посыпать измельченным мускатным орехом.

Соки, морсы, крюшоны

Сливовый сок «Пикантный»

Ингредиенты: 2 стакана грушевого сока, $^1/_2$стакана сока лимона, 0,3 стакана сливового сока, 1 стакан долек груши, сахар.

Способ приготовления: Дольки груши или кусочки любых других фруктов или ягод (можно консервированных) аккуратно разложить по бокалам.

Сливовый и лимонный соки смешать с грушевым или любым другим фруктовым соком, добавить сахар и разлить по бокалам.

Яблочный сок «Изысканный»

Ингредиенты: 3 стакана яблочного сока, $^1/_2$стакана сока лимона, 3 круглые лимонные дольки, 6 ст. л. меда (жидкого).

Способ приготовления: Яблочный сок смешать с лимонным соком и медом, взбить смесь в миксере в течение 1 минуты. Готовый напиток разлить по высоким бокалам, украсить лимонными дольками, положить соломинки для коктейлей.

Яблочный морс

Ингредиенты: 3 стакана яблочного сока, 1 ст. л. сахара, 1 стакан кипяченой воды (охлажденной), корица.

Способ приготовления: Яблочный сок разбавить кипяченой холодной водой, добавить сахар, корицу и перемешать.

Подать готовый морс с соломинкой для коктейлей.

Свежий морковный сок

Ингредиенты: 2 морковки, 1 ст. л. меда, 3 стакана грушевого

сока.

Способ приготовления: Морковь натереть на терке, смешать с медом и развести с грушевым соком.

Морковно-апельсиновый нектар

Ингредиенты: 2 морковки, 1 банан, 2 апельсина, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления: Апельсины очистить от кожуры и семечек, отжать сок с помощью соковыжималки. Морковь пропустить через соковыжималку. Банан очистить, нарезать крупными кусочками и растереть в кашицу в блендере.

Банановую кашицу заправить медом и перемешать в миксере с морковным и апельсиновым соками.

Персиковый напиток с сиропом

Ингредиенты: $^1/_2$стакана малинового сиропа, 3 стакана персикового сока, 3 дольки лимона.

Способ приготовления: Малиновый сироп разлить по бокалам равными порциями, налить персиковый сок. Каждый бокал украсить дольками лимона. Подавать с соломинкой для коктейлей.

Клубничный морс

Ингредиенты: 1 стакан клубники, 3 ст. л. сахара, $^1/_2$стакана лимонного сока, 1 л воды.

Способ приготовления: Клубнику размять с сахаром. Готовую смесь развести с охлажденной кипяченой водой и перемешать с лимонным соком.

Полученный морс разлить по бокалам. Подать с соломинкой для коктейлей.

Вишневый морс

Ингредиенты: 1 стакан ягод вишни, 2 ст. л. сахара, 1 л воды, лед.

Способ приготовления: Ягоды вишни (без косточек) пропустить через мясорубку и растереть с сахаром.

Добавить холодную кипяченую воду, разлить напиток в высокие бокалы и положить кусочки льда.

Морс из черной смородины

Ингредиенты: 200 г ягод черной смородины, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления: Ягоды черной смородины размять деревянной ложкой, растереть с сахаром, залить кипяченой холодной водой и тщательно перемешать.

Готовый напиток процедить через сито и разлить по бокалам.

Крюшон из черной смородины

Ингредиенты: 1 л морса из черной смородины, 1 ст. л. лимонного сока, 1 стакан сахара, 200 г ягод черной смородины, $^1/_2$л минеральной воды.

Способ приготовления: Ягоды черной смородины (можно пополам с малиной) засыпать сахаром на 10 минут.

Затем залить морсом из черной смородины (можно приготовить по приведенному выше рецепту) и лимонным соком, после чего ввести минеральную воду и все перемешать.

Готовый напиток разлить по бокалам, в каждый положить по несколько ягод для украшения.

Цитрусовый морс

Ингредиенты: 4 круглых дольки лимона, 1 апельсин, 1 л воды, сахар, лимонная кислота.

Способ приготовления: С апельсина снять кожуру и дважды пропустить ее через мясорубку, после чего растереть с сахаром и разбавить холодной кипяченой водой.

Добавить лимонную кислоту и разлить по бокалам, каждый украсить кружочком лимона. Подавать с соломинкой для коктейлей.

Молочные напитки

Молочный коктейль с бананом

Ингредиенты: 2 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 банан, 3 ст. л. ягод свежей малины.

Способ приготовления: Спелый банан вымыть, очистить и мелко нарезать.

Полностью растворить в молоке мед.

Далее следует смешать медово-молочную смесь, желток

сырого яйца, банан и малину.

Долить апельсиновый сок и взбить коктейль миксером в течение 1–2 минуты.

Молоко холодное апельсиновое

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. л. меда, 1 стакан апельсинового сока, $^{1}/_{2}$стакана сока лимона.

Способ приготовления: 1 стакан молока слегка разогреть, растворить в нем жидкий мед. Добавить в смесь лимонный и апельсиновый соки, все перемешать.

Долить в смесь оставшееся холодное молоко и вторично все взбить до равномерного растворения.

Молочный коктейль с морковным соком и цитрусовыми

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. л. меда, 1 стакан морковного сока, $^{1}/_{2}$стакана апельсинового сока, 2–3 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления: Апельсиновый, лимонный и морковный соки в требуемых дозах смешать с жидким медом.

Влить все в миксер, добавить молоко и взбить коктейль в течение 1 минуты.

Молоко холодное персиковое

Ингредиенты: 3 стакана молока, 200 г персикового варенья.

Способ приготовления: Персиковое варенье смешать с холодным молоком, взбивать миксером в течение 1 минуты.

Молочный коктейль с грейпфрутом

Ингредиенты: 3 стакана молока, 9 ст. л. меда, 2 апельсина, 6 ст. л. сока грейпфрута.

Способ приготовления: Апельсины очистить, аккуратно нарезать крупными кусочками и удалить семечки.

Смешать мякоть апельсинов с медом, молоком и грейпфрутовым соком, после чего взбивать смесь в течение 1 минуты.

Перед подачей на стол процедить готовый коктейль.

Молоко холодное абрикосовое

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. л. меда, 10 абрикосов.

Способ приготовления: Спелые абрикосы вымыть, слегка ошпарить кипятком и очистить от кожицы.

Удалить косточки, мелко нарезать мякоть, протереть ее через сито и залить жидким медом на 15 минут.

Полученную смесь тщательно перемешать, добавить холодное молоко и взбить все миксером в течение 1 минуты.

Молочный коктейль с медом и бананами

Ингредиенты: 3 стакана молока, 1 стакан ананасового сока, 3 ст. л. меда, 1 банан.

Способ приготовления: Спелый банан вымыть, очистить и мелко нарезать.

Жидкий мед полностью растворить в молоке, готовую смесь влить в миксер, затем добавить ананасовый сок и банан.

Тщательно взбить коктейль до получения однородной массы в течение 1–2 минуты.

Молоко холодное банановое

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. л. меда, $^{1}/_{2}$стакана морковного сока, 1 банан.

Способ приготовления: 1 стакан молока слегка разогреть, растворить в нем жидкий мед.

Спелый банан вымыть, очистить и нарезать крупными кусочками, положить в миксер.

Добавить туда же морковный сок, медово-молочную смесь и оставшееся холодное молоко. Взбить миксером в течение 2–3 минут.

Молоко холодное томатное

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. л. меда, $^{1}/_{2}$стакана томатного сока, 1 ст. л. сока лимона.

Способ приготовления: 1 стакан молока слегка подогреть.

Жидкий мед растворить в теплом молоке, добавить томатный и лимонный соки, после чего тщательно перемешать смесь миксером.

Соединить смесь с холодным молоком и взбить ее повторно.

Обеды «Минимум»

Очень часто случаются такие ситуации, когда для приготовления изысканного обеда под рукой не оказывается нужных ингредиентов.

Но и в подобном положении не следует отчаиваться, поскольку всегда есть возможность приготовить обед «Минимум».

Обеды «Минимум», как можно догадаться из их названия, требуют минимального количества тех продуктов, которые чаще всего находятся в холодильнике и кухонном шкафу, в первую очередь пельменей, а также и других полуфабрикатов, хлеба, макарон и кетчупа.

Важно суметь их правильно приготовить, чтобы эти нехитрые кушанья превратили скромный стол в настоящее пиршество.

Быстрые обеды «Минимум» с пельменями

Пельмени с сыром

Ингредиенты: 1/ 2кг пельменей, 1 стакан томатного соуса, 3 ст. л. натертого сыра (любого), 2 л воды, соль.

Способ приготовления: В кастрюле вскипятить подсоленную воду, опустить в нее пельмени и варить 10–15 минут. Томатный соус подогреть в сотейнике.

Когда пельмени будут готовы, надо аккуратно переложить их на сервировочное блюдо шумовкой.

Перед подачей на стол посыпать сыром и полить подогретым томатным соусом.

Пельмени с сыром и зеленым луком

Ингредиенты: 1/ 2кг пельменей, 1 болгарский перец, 3 ст. л. оливкового масла, 3–4 пера зеленого лука, 3 листика шалфея, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать кубиками. Промыть, подсушить и мелко нарезать зеленый лук.

Раскалить на сковороде оливковое масло с шалфеем, добавить болгарский перец, лук, соль, черный молотый перец и готовить при слабом нагреве 5 минут.

Сварить пельмени в большом количестве посоленной воды.

Когда пельмени будут готовы, слить воду, переложить их в

мелкую эмалированную кастрюльку и заправить пассерованными овощами.

Жареные пельмени

Ингредиенты: 1/ 2кг пельменей, 2 стакана воды, 1 кубик супового концентрата, 1 ст. л. сливочного масла, чесночный соус или сметана.

Способ приготовления: Приготовить бульон из кубика. Пельмени положить в эмалированную кастрюлю слоями, затем влить в кастрюлю 1–2 стакана бульона, плотно прикрыть посуду крышкой и на слабом огне тушить пельмени 5–8 минут. Положить их в дуршлаг и дать стечь воде.

Затем выложить на разогретую сковороду с кипящим сливочным маслом и обжарить до появления золотистой корочки.

Готовые пельмени разложить по тарелкам и полить чесночным соусом либо сметаной.

Вареные пельмени

Ингредиенты: 1/ 2кг пельменей, 1 луковица, 1 ч. л. сушеной зелени (любой), 1–2 лавровых листа, 2 л воды, 2 ч. л. соли, сыр (любой, твердых сортов), сливочное масло, 9%-ный уксус или сметана.

Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть и нашинковать. Широкую, но неглубокую кастрюлю залить холодной подсоленной водой, довести ее до кипения. Добавить лук, лавровый лист, сушеную зелень.

Когда вода закипит, опустить в нее пельмени и варить на слабом огне 8–10 минут, пока не всплывут.

Когда пельмени начнут всплывать, варить их еще 5 минут до полной готовности.

Подавать со сливочным маслом и натертым сыром, с маслом и уксусом или со сметаной.

Пельмени с кабачковым соусом

Ингредиенты: 1/ 2кг пельменей, 2 кабачка (средних размеров), 3–4 стебля зеленого лука, 2 ст. л. кукурузного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Пельмени отварить. Кабачки очистить, вымыть и нарезать крупными ломтиками.

Зеленый лук нашинковать. Налить в сковороду растительное

масло и спассеровать в нем зеленый лук до размягчения, добавить кабачки и немного обжарить, помешивая деревянной ложкой.

Добавить 3–4 ст. л. воды, соль и продолжить пассерование еще 2 минуты, затем ввести мелко нарезанную петрушку, отвар из-под пельменей и перец. Готовить еще 10 минут. Затем измельчить спассерованную смесь в блендере (или дважды пропустить через мясорубку) и медленно уварить на сковороде до загустения. Полученным соусом полить разложенные в порционные тарелки пельмени.

Пельмени с зеленой фасолью

Ингредиенты: 1/ 2кг пельменей, 1 морковка, 1 стакан зеленой стручковой фасоли, 1 ч. л. измельченного корня сельдерея, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Фасоль и корень сельдерея вымыть и нарезать. Раскалить на сковороде масло, выложить овощи и обжарить их в течение 2 минуты, постоянно помешивая деревянной ложкой.

Добавить несколько ложек воды, соль и перец и тушить еще 6 мин.

Отварить в подсоленной воде пельмени, переложить на блюдо и заправить овощной приправой.

Пельмени с грибным соусом

Ингредиенты: 1/ 2кг пельменей, 1 ломтик белого хлеба, 2 ст. л. маринованных грибов (любых), 3–4 ст. л. натертого сыра (любого), 2 ст. л. ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1/ 2стакана молока, 3 ст. л. растительного масла, 1 веточка петрушки, соль.

Способ приготовления: Положить в миксер ядра грецких орехов, мякоть хлебного ломтика, 1 зубчик чеснока, добавить молоко и взбить смесь до получения однородного соуса.

Нарезать грибы и обжарить их в сотейнике на раскаленном растительном масле (желательно оливковом) с оставшимся зубчиком чеснока. Вынуть грибы, дать стечь с них маслу, посолить.

Грибы переложить в кастрюлю, залить водой и варить примерно около 20 минут, добавляя при необходимости воду.

За несколько минут до конца варки ввести в воду мелко нарезанную петрушку.

Готовые пельмени переложить в кастрюлю с грибами и прокипятить примерно 1 минуту, после чего заправить ранее приготовленным ореховым соусом, обильно посыпать натертым сыром и перемешать.

Пельмени, прожаренные на растительном масле

Ингредиенты: 1/2кг пельменей, 2 стакана растительного масла, соль.

Способ приготовления: Прокалить во фритюрнице большое количество растительного масла (желательно оливкового) и погрузить в него по несколько пельменей.

Равномерно зарумянить со всех сторон.

Готовые пельмени вынуть шумовкой, выложить на бумажную салфетку, чтобы стек излишек масла.

Не забудьте при подаче на стол посолить.

Другие обеды «Минимум»

Макаронник с яйцом

Ингредиенты 1/2пачки макарон, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2чайная ложки соли.

Способ приготовления: Яйцо смешать с молоком, ввести в смесь сахар и соль.

Макароны сварить, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду и залить молочно-яичной смесью.

Сверху посыпать молотыми (или панировочными) сухарями и поместить в микроволновую печь примерно на 10 минут.

Макаронник с сосисками

Ингредиенты 1/2пачки макарон, 10–15 сосисок, 2 морковки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. натертого сыра (любого), молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Морковь и чеснок мелко нарезать, перемешать с томатной пастой, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду и пассеровать в течение 4–5 минут на слабом огне.

Готовую овощную заправку поперчить и посолить.

Макароны сварить. Сосиски мелко нарезать и перемешать с

макаронами и натертым сыром, после чего ввести овощную заправку.

Полученное блюдо выложить в миску, обсыпанную панировочными сухарями, и нагревать в микроволновой печи в течение 2–3 минут.

Яичный сыр

Ингредиенты: 12 ломтиков любого твердого сыра, 2 яйца, $^1/_2$стакана муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Яйца разбить, белки тщательно перемешать с желтками.

Ломтикам сыра придать оригинальную форму. Каждый ломтик обвалять сначала в муке, затем в яйце, а после опять в муке.

Ломтики выложить на раскаленную сковороду и обжарить на сливочном масле с обеих сторон каждый.

Сервировать по 3 ломтика на человека. Подать к кофе.

Гренки с сыром

Ингредиенты: 8–10 ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. натертого сыра (любого).

Способ приготовления: Сливочное масло раскалить на сковороде и выключить огонь.

Хлебные ломтики нарезать небольшими кубиками и выложить на горячее масло, не обжаривая.

Когда хлеб пропитается маслом, обвалять его в сыре, разложить на блюде и поместить в микроволновую печь на 2–3 минуты.

Гренки с мясным фаршем

*Ингредиенты*6 ломтиков хлеба, $^1/_2$кг сосисок, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ломтика пшеничного хлеба (для фарша), 1 яйцо, 2–3 ст. л. натертого сыра (любого), 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать крупными дольками.

Яйцо взбить миксером. Крупно нарезанные сосиски, пшеничный хлеб для фарша и лук дважды пропустить через мясорубку.

Полученный фарш обжарить на сливочном масле, посолить и

тщательно перемешать с взбитым яйцом и сметаной.

Готовый паштет намазать на ломтики хлеба, посыпать сыром и запечь в микроволновой печи в течение 2–3 минуты.

Сосиски «Кудрявые козлики»

Ингредиенты: 8 сосисок, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. кетчупа, горчица, соль .

Способ приготовления: Сделать у каждой сосиски с обеих сторон по четыре разреза, после чего окунуть их в кетчуп.

Сковороду смазать сливочным маслом и прокалить его, затем опустить в кипящее масло сосиски и обжарить со всех сторон в течение 3–4 минут, пока разрезанные края не изогнутся.

Готовые сосиски посолить и полить горчицей. Сервировать по 2 «козлика» на персону.

Сосиски острые

Ингредиенты: 8 сосисок, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, $^{1}/_{2}$стакана растительного масла, 1–2 лаврового листа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Чеснок истолочь, положить с пряностями в кастрюлю, залить растительным маслом и разогреть.

Затем в сковороду на прокаленное масло выложить сосиски, томатную пасту, посолить все и обжаривать в течение 4 минуты на слабом огне.

Сервировать по 2 сосиски на каждую персону.

Ужины

Салаты

Салат-микс из овощей

Ингредиенты: 1 помидор (крупный), 1 салатный огурец, 1 красная луковица, 2 ст. л. консервированной красной фасоли, 2 черешка сельдерея, 50 г листьев зеленого салата, 1 морковка, 1 пучок петрушки, 1 лимон, 50 мл нерафинированного подсолнечного масла, 1 ч. л. столовой горчицы, соль.

Способ приготовления: Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками.

Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

Листья салата вымыть, измельчить руками.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить фасоль, посолить и аккуратно перемешать.

Для приготовления заправки лимон обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Зелень петрушки промыть, обсушить, очень мелко нарезать.

Подсолнечное масло смешать с лимонным соком, цедрой, зеленью петрушки и горчицей, взбить венчиком.

Салат выложить в салатник, полить заправкой, посыпать лимонной цедрой и подать на стол.

Салат из сельдерея с черносливом и орехами

Ингредиенты: 4 черешка сельдерея, 75 г грецких орехов, 100 г чернослива (без косточек), 1 пучок петрушки, 50 мл лимонного сока, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Чернослив промыть, залить горячей водой на 20 минут, затем откинуть на дуршлаг.

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Ядра орехов мелко нарубить.

Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Подготовленный чернослив нарезать тонкой соломкой, смешать с сельдереем и зеленью петрушки.

Для приготовления заправки оливковое масло соединить с лимонным соком, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат выложить на плоскую тарелку горкой, полить заправкой, посыпать рублеными орехами и подать на стол.

Салат из тыквы с морковью

Ингредиенты: 300 г мякоти тыквы, 2 морковки, 1 соленый огурец, 1 пучок петрушки, 25 г фундука, 2 зубчика чеснока, 25 мл растительного масла, 50 г листьев зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Морковь очистить, натереть на крупной терке. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой.

Огурец аккуратно нарезать мелкими кубиками.

Зелень петрушки промыть и измельчить вместе с очищенным чесноком. Ядра орехов растолочь в ступке. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, перемешать. Салат заправить растительным маслом, разложить по тарелкам и подать на стол.

Пряный горячий салат из капусты

Ингредиенты: 400 г капусты, 50 мл растительного масла,

1 пучок кинзы, 1 ч. л. молотого кориандра, 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. карри, $^1/_2$столовой ложки сахара, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать, растереть с сахаром и солью.

Зелень кинзы тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать.

Для приготовления заправки уксус смешать с кориандром, карри и перцем, полученную смесь взбить венчиком.

Капусту выложить в глубокую сковороду, полить готовой заправкой, хорошо перемешать, накрыть крышкой и тушить на среднем огне в течение 5 минут при периодическом помешивании.

Готовый салат в горячем виде аккуратно разложить по порционным тарелкам, посыпать зеленью кинзы и подать на стол.

Салат из дайкона с морским языком

Ингредиенты: 1 дайкон, 200 г филе морского языка, 25 мл оливкового масла, 50 мл соевого соуса, 1 лайм, 50 г пекинской капусты, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе морского языка промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 25 минут, затем вынуть из воды, остудить и нарезать тонкой соломкой.

Дайкон очистить, нарезать тонкими ломтиками. Пекинскую

капусту вымыть, нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить и поперчить.

Лайм обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Оливковое масло смешать с соевым соусом, соком лайма и цедрой, взбить венчиком.

Салат разложить по порционным тарелкам.

Перед подачей на стол необходимо полить заправкой.

Салат из помидоров с моцареллой

Ингредиенты: 400 г помидоров черри, 100 г моцареллы, 1 пучок петрушки, 50 г оливок (без косточек), 25 мл оливкового масла, 75 г листьев зеленого салата, 50 г жемчужного лука (маринованного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры черри хорошо вымыть, нарезать четвертинками. Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить и измельчить.

Оливки аккуратно нарезать тонкими колечками.

Моцареллу нарезать небольшими кусочками.

Листья зеленого салата вымыть, обсушить. Помидоры выложить ровным слоем на тарелку, выстланную листьями салата.

Сверху уложить кусочки моцареллы и жемчужный лук.

Салат посолить по вкусу, поперчить, посыпать оливками и зеленью петрушки и сбрызнуть оливковым маслом.

Салат из помидоров со сладким перцем

Ингредиенты: 4 помидора (среднего размера), 1 пучок зеленого лука, 2 сладких желтых перца, 1 пучок петрушки, 4 сливы (крупные), 25 мл горчичного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками.

Зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарубить. Сладкий перец очистить и нарезать тонкими кольцами.

Сливу вымыть, разрезать по бороздкам, удалить косточки, нарезать дольками. Зелень петрушки промыть, измельчить.

На дно плоской большой плоской тарелки выложить ровным слоем помидоры, сверху уложить кольца перца и дольки сливы, посолить и поперчить.

Салат посыпать зеленым луком и зеленью петрушки, полить горчичным маслом и подать на стол.

Салат из огурцов с томатной заправкой

Ингредиенты: 4 салатных огурца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 25 мл растительного масла, 1 пучок сельдерея, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Зелень сельдерея тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с огурцами.

Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками, выложить в сотейник, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, затем протереть через сито или сложенную в несколько слоев марлю.

Помидорное пюре смешать с очищенным и измельченным чесноком, растительным маслом, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат полить томатной заправкой, перемешать, аккуратно выложить в салатник горкой, охладить и подать на стол.

Салат из помидоров и кочанного салата

Ингредиенты: 2 помидора (крупных), 150 г красного кочанного салата, 1 красная луковица, 25 мл нерафинированного подсолнечного масла, 1 пучок сельдерея, 50 г маслин (без косточек), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Салат вымыть, нашинковать. Лук очистить, нарезать полукольцами.

Зелень сельдерея промыть, обсушить, измельчить, оставив несколько веточек для украшения.

Маслины нарезать колечками. Ингредиенты соединить, посолить, поперчить и перемешать.

Салат выложить в салатник, заправить подсолнечным маслом и украсить веточками сельдерея.

Салат из огурцов и свеклы

Ингредиенты: 2 салатных огурца, 1 свекла (среднего размера), 1 пучок укропа, 75 г листьев зеленого салата, 100 мл кефира, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Свеклу отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать брусочками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими

полосками.

Подготовленные ингредиенты смешать.

Для приготовления заправки зелень укропа промыть, обсушить и мелко нарезать. Кефир смешать с укропом, перцем и солью, взбить венчиком.

Салат выложить в салатник, полить заправкой, перемешать, охладить и подать на стол.

Салат из курицы с виноградом

Ингредиенты: 300 г филе курицы, 100 г розового винограда (можно крупного), 75 г листьев салата лолло россо, 1 помидор, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе курицы промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать тонкой соломкой.

Виноград тщательно вымыть, разрезать каждую ягоду пополам, удалить косточки.

Листья салата вымыть, измельчить руками.

Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Салат выложить в салатник, полить оливковым маслом и подать на стол.

Салат из вареной курицы с листовой горчицей и грейпфрутом

Ингредиенты: 300 г белого мяса курицы, 100 г листовой горчицы, 1 грейпфрут, 2 помидора, 1 пучок сельдерея, 75 г маслин (без косточек), 50 мл лимонного сока, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо курицы хорошо промыть, отварить в посоленной воде и остудить, после чего нарезать небольшими кусочками.

Листовую горчицу вымыть, обсушить и мелко нашинковать. Грейпфрут обдать крутым кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Зелень сельдерея хорошо промыть, обсушить на салфетке и мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения.

Маслины (без косточек) нарезать тонкими кружочками.

Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, перемешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, перцем и солью по вкусу, взбить венчиком.

Салат полить заправкой, перемешать, аккуратно разложить

по тарелкам, украсить листочками сельдерея и подать на стол.

Салат-коктейль из курицы с ананасом

Ингредиенты: 200 г белого мяса курицы, 150 г мякоти ананаса, 75 г листьев зеленого салата, 1 огурец, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. майонеза (низкокалорийного), 50 г кресс-салата, дольки лимона (для украшения), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо курицы отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать мелкими кубиками, поперчить, выложить на дно креманок, смазать тонкими слоем майонеза.

Огурец вымыть, натереть на крупной терке.

Мякоть ананаса мелко нарезать, выложить поверх курицы. Сверху уложить тертый огурец, смазать майонезом.

Листья зеленого салата вымыть, обсушить, мелко нашинковать, смешать с кукурузой. Полученную смесь выложить в креманки поверх огурца ровным слоем.

Креманки убрать в прохладное место на 20 минут. Кресс-салат вымыть, обсушить.

Креманки аккуратно украсить кресс-салатом и дольками лимона и подать на стол.

Салат из индейки с авокадо

Ингредиенты: 300 г мяса индейки (вареного), 1 авокадо, 1 салатный огурец, 75 г листовой горчицы, 1 апельсин, 1 ст. л. каперсов, 50 мл оливкового масла, 50 г помидоров черри, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо индейки нарезать тонкой соломкой. Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

Огурец вымыть, нарезать тонкими полукружиями.

Листья горчицы вымыть, обсушить, измельчить руками. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить каперсы, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Помидоры черри вымыть, разрезать пополам.

Салат разложить по порционным тарелкам, украсить половинками помидоров черри и подать на стол.

Салат из морепродуктов с лаймом

Ингредиенты: 100 г морской капусты (консервированной), 100 г креветок, 100 г кальмаров, 1 лайм, 1 ч. л. кунжута, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Кальмары тщательно промыть, очистить, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем остудить и нарезать тонкой соломкой.

Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2 минуты, откинуть на дуршлаг, остудить и очистить.

Лайм обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок.

Морскую капусту нашинковать, смешать с морепродуктами.

Салат поперчить, заправить оливковым маслом, смешанным с соком лайма, выложить в салатник, посыпать кунжутом и цедрой.

Салат из красной рыбы с рукколой

Ингредиенты: 200 г филе красной рыбы (любой, малосольной), 100 г рукколы, 1 апельсин, 1 помидор, 50 г брынзы, 25 мл оливкового масла, 25 мл лимонного сока, черный молотый перец.

Способ приготовления: Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Рукколу вымыть, обсушить, измельчить руками. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Брынзу мелко нарубить.

Рыбу сбрызнуть лимонным соком, соединить с помидором, брынзой и рукколой.

Салат поперчить и заправить оливковым маслом. Перед подачей на стол охладить.

Блюда из птицы, мяса, рыбы и морепродуктов

Куриные крылышки, запеченные в фольге с баклажанами

Ингредиенты: 4 куриных крылышка, 2 баклажана, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 25 мл оливкового масла, 1 ч. л. сушеной паприки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Куриные крылышки тщательно промыть, обсушить бумажным полотенцем, посолить, натереть паприкой и перцем.

Лимон обдать кипятком, нарезать тонкими кружочками.

Баклажаны вымыть, нарезать небольшими кружочками толщиной 1 см, посолить, сбрызнуть оливковым маслом.

Куриные крылышки завернуть в фольгу, переслаивая кружочками баклажанов и лимона.

Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать.

Запеченные крылышки освободить от фольги, разложить по тарелкам вместе с баклажанами, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

Фрикадельки из курицы, приготовленные на пару с овощами

Ингредиенты: 250 г мяса курицы, 2 картофелины, 3 салатных огурца, 200 г брокколи, 1 пучок петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Зелень петрушки промыть, обсушить и измельчить. Брокколи вымыть, разделить на соцветия.

Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку, посолить и поперчить.

Из полученного фарша сформовать фрикадельки, выложить их в чашу пароварки, готовить 10 минут. Добавить картофель и брокколи, варить еще 15 минут.

Фрикадельки, картофель и брокколи выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, украсить кружочками огурцов.

Филе курицы с ананасами

Ингредиенты: 300 г филе курицы, 200 г мякоти ананаса, 1 пучок сельдерея, 25 мл оливкового масла, 25 мл бальзамического уксуса, 1 ст. л. орегано, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе курицы промыть, нарезать порционными кусочками, посолить, натереть орегано и перцем, сбрызнуть бальзамическим уксусом и поставить мариноваться в прохладное место на 25 минут.

Мякоть ананаса нарезать небольшими кубиками. Зелень сельдерея тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать.

Кусочки курицы выложить в сковороду с разогретым маслом, жарить на среднем огне при регулярном помешивании.

За 2 минуты до готовности добавить ананас.

Блюдо разложить по тарелкам, посыпать зеленью сельдерея и подать на стол.

Паровые котлеты из говядины с кабачком

Ингредиенты: 500 г говядины, 50 г риса (отварного), 1 луковица, 1 яйцо, 300 г мякоти кабачка, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать.

Говядину промыть, нарубить, пропустить через мясорубку вместе с луком и кабачком, добавить рис и яйцо, посолить и перемешать. Фарш посолить и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить в чашу пароварки и готовить 30 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, нарезать. Готовые котлеты разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

Курица в томатном соусе

Ингредиенты: 400 г белого мяса курицы, 25 мл оливкового масла, 2 помидора (крупных), 1 пучок петрушки, 1 луковица, 1 ч. л. сушеной паприки, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо курицы промыть, нарезать ломтиками, посолить, натереть паприкой и красным молотым перцем, выложить в сковороду с разогретым маслом и слегка обжарить.

Для приготовления соуса лук хорошо очистить и измельчить. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать.

Помидоры обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать мякоть кубиками. Выложить помидоры в сотейник, тушить на слабом огне в течение 5 минут, затем

протереть через сито или сложенную в несколько слоев марлю, смешать с луком и зеленью петрушки, посолить.

Обжаренное мясо курицы залить соусом и тушить на слабом огне течение 25 минут.

На стол можно подать с отварным картофелем или фасолью.

Говядина, тушенная с овощами в горшочках

Ингредиенты: 200 г говядины (постной), 2 помидора, 2 картофелины, 1 цукини, 1 корень сельдерея, 1 пучок петрушки, 200 мл овощного бульона, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Говядину промыть, нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в разогретом растительном масле.

Помидоры вымыть, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, нарезать соломкой.

Цукини и сельдерей очистить и измельчить.

Мясо и подготовленные овощи разложить по горшочкам, полить овощным бульоном.

Горшочки поместить в предварительно разогретую духовку на 35 минут. Зелень петрушки промыть, обсушить, измельчить.

На стол блюдо подавать в горшочках, посыпав зеленью петрушки.

Стейки из морского окуня с лаймом

Ингредиенты: 400 г филе морского окуня, 1 лайм, 1 ст. л. орегано, 50 мл оливкового масла, 100 г помидоров черри, 1 ч. л. белого молотого перца, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления: Лайм обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок.

Филе рыбы промыть, посолить, полить соком лайма и поместить в прохладное место на 20 минут.

Подготовленную рыбу натереть цедрой лайма, перцем и орегано, выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить с каждой стороны на среднем огне примерно по 7–10 минут.

Помидоры черри и листья салата вымыть.

Готовые стейки разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и оформить целыми помидорами черри.

Телятина с шампиньонами, приготовленная в аэрогриле

Ингредиенты: 400 г телятины (постной), 100 г шампиньонов, 2 корня сельдерея, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Телятину промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обжарить в разогретом растительном масле.

Затем переложить мясо на верхнюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 330° С и максимальной скорости вентилятора в течение 15 минут. Шампиньоны и сельдерей очистить, тщательно промыть, обсушить на салфетке, нарезать небольшими ломтиками и выложить поверх телятины.

Готовить при температуре 210° С и средней скорости вентилятора в течение 20 минут.

Лосось, запеченный на гриле с овощными «спагетти»

Ингредиенты: 400 г филе лосося, 1 цукини,

1 корень сельдерея, 300 г мякоти тыквы, 2 морковки (крупные), 50 мл лимонного сока, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, морская соль.

Способ приготовления: Филе лосося промыть, натереть солью и перцем, сбрызнуть свежеотжатым лимонным соком и оливковым маслом и запекать на гриле до образования румяной корочки.

Цукини, сельдерей и морковь очистить и вместе с тыквой нарезать специальным ножом длинной соломкой.

Выложить на решетку гриля, посолить и готовить в течение 2–3 минут.

Готовое филе лосося и овощные «спагетти» разложить по тарелкам и подать на стол.

Горбуша, запеченная с лимоном

Ингредиенты: 400 г филе горбуши, 1 лимон, 25 мл оливкового масла, 100 г сыра (любого, обезжиренного, твердых сортов), листья зеленого салата, кружочки лимона (для украшения), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Сыр натереть на мелкой терке. Филе горбуши промыть, нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить. Лимон обдать кипятком, нарезать кружочками, выложить ровным слоем в форму, смазанную оливковым маслом (15 мл).

Сверху уложить кусочки рыбы, сбрызнуть маслом.

Форму поместить в предварительно разогретую духовку.

Запекать горбушу в течение 25– 30 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 2 минуты.

Листья салата вымыть и обсушить. Готовую рыбу разложить по тарелкам, выстеленным листьями салата, и украсить кружочками лимона.

Отварной морской коктейль с соусом из авокадо

Ингредиенты: 400 г морского коктейля, 1 авокадо, 100 мл питьевого йогурта (несладкого), 1 пучок сельдерея, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления: Морской коктейль хорошо промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 2 минут. Затем аккуратно откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и разложить морской коктейль по порционным тарелкам.

Для приготовления соуса авокадо хорошо очистить от кожуры, аккуратно разрезать пополам, удалить косточку, нарезать небольшими кубиками. Зелень сельдерея тщательно промыть, мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты положить в блендер, добавить йогурт, перец и соль взбить все до образования однородной массы.

Морской коктейль полить приготовленным соусом и подать на стол.

Судак, запеченный с овощами в горшочке

Ингредиенты: 400 г филе судака, 4 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 2 помидора, 2 баклажана, 1 пучок укропа, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель, морковь и лук очистить.

Нарезать картофель крупными кубиками, морковь – кружочками. Лук измельчить.

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать кубиками. Подготовленные овощи и рыбу выложить в глиняный горшочек, посолить, поперчить и полить маслом.

Горшочек поместить в предварительно разогретую духовку примерно на 35 минут.

Зелень укропа промыть, обсушить, измельчить.

Готовую рыбу с овощами разложить по порционным тарелкам, посыпать зеленью укропа и подать на стол.

Креветки с пряным соусом, запеченные на гриле

Ингредиенты: 400 г тигровых креветок, 1 ч. л. молотого кориандра, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. соуса для морепродуктов, 50 мл лимонного сока, 1 стручок перца чили, веточки розмарина для украшения.

Способ приготовления: Перец чили измельчить смешать с кориандром, соевым соусом, соусом для морепродуктов, лимонным соком и перцем чили.

Креветки промыть, очистить, залить приготовленным соусом.

Выдерживать в прохладном месте в течение 20 минут, затем запечь на гриле.

Готовые креветки разложить по порционным тарелкам, украсить веточками розмарина и полить соусом, оставшимся после маринования.

Блюда из овощей

Соте из баклажанов с картофелем

Ингредиенты: 2 баклажана, 4 картофелины (крупные), 2 помидора, 100 г сыра (любого, обезжиренного, твердых сортов), 50 мл растительного масла, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, жарить до полуготовности в разогретом масле. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить.

В форму для запекания выложить слоями картофель, баклажаны и помидоры, посыпать чесноком, посолить и поперчить. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут, затем посыпать сыром и готовить еще 3 минуты.

Помидоры в кляре

Ингредиенты: 400 г помидоров (чуть недозрелых), 1 яйцо, 20 г муки, 1 ст. л. сметаны (обезжиренной), 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры тщательно вымыть, аккуратно нарезать кружочками толщиной 0,7 см.

Для приготовления кляра необходимо яйцо смешать с мукой, сметаной, перцем и солью, тщательно взбить венчиком.

Кружочки помидоров обмакнуть в кляр, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с двух сторон.

Рагу из брокколи со спаржевой фасолью

Ингредиенты: 200 г брокколи, 100 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 морковка, 100 г стручковой спаржевой фасоли, 1 помидор, 1 сладкий перец, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук и морковь очистить, нашинковать, обжарить в растительном масле.

Брокколи вымыть, разделить на соцветия, варить до

полуготовности в кипящей посоленной воде.

Фасоль промыть, нарезать кусочками длиной 2 см. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, влить овощной бульон и тушить на слабом огне под крышкой в течение 30 минут.

Подавать на стол можно с молодым отварным картофелем.

Сладкий перец, фаршированный шампиньонами и мясом курицы

Ингредиенты: 5 сладких перцев, 100 г шампиньонов, 200 г куриного фарша, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 2 ст. л. сметаны (обезжиренной), 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить и нарубить. Шампиньоны очистить, вымыть, отварить, остудить, мелко нарезать, смешать с куриным фаршем и луком. Сладкий перец очистить от кожуры, аккуратно наполнить начинкой, уложить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой, довести до кипения. Посолить, добавить растительное масло, сметану, тушить в течение 15 минут.

Затем положить лавровый лист и довести блюдо до готовности на слабом огне.

Фаршированные перцы разложить по тарелкам, полить оставшимся от тушения соусом и подать на стол.

Кабачки, тушенные с морковью и луком

Ингредиенты: 500 г кабачков, 2 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 1 ст. л. майонеза, 5–7 веточек зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки очистить и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Лук очистить и нарубить. Овощи соединить в глубокой сковороде, посолить, поперчить, добавить растительное масло, майонез, влить немного воды, тушить до готовности на слабом огне. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Сладкий перец, фаршированный овощами

Ингредиенты: 4 сладких перца, 2 луковицы, 2 морковки, 2 помидора, 1 пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, 20 мл

растительного масла, 10 мл яблочного уксуса, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, 1/ 2ч. л. сахара, корица и мускатный орех на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук, чеснок и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Помидоры и зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Для приготовления маринада в 300 мл кипящей воды положить сахар, соль, специи и кипятить на слабом огне в течение 5 минут.

Затем добавить уксус и снова довести до кипения.

Лук, морковь, петрушку, помидоры и чеснок выложить в сковороду, посолить, спассеровать на предварительно разогретом растительном масле, затем влить немного воды и тушить до готовности.

Сладкий перец тщательно помыть, удалить сердцевину, очистить от семян, опустить на 3 минуты в кипящий маринад.

Затем дать немного остыть, аккуратно начинить овощной смесью и подать на стол.

Капустные конвертики по-монастырски

Ингредиенты: 400 г капусты, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, 25 г ядер грецких орехов, соль.

Способ приготовления: Кочан капусты обдать водой, разобрать на листья, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5 минут.

Затем откинуть листья капусты на дуршлаг, остудить и срезать крупные прожилки. Ядра орехов мелко нарубить.

Подготовленные капустные листья свернуть конвертиками, смазать взбитым яйцом, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле.

Капустные конвертики разложить по порционным тарелкам, посыпать рублеными грецкими орехами и подать на стол.

Блюда из круп

Традиционный кускус с корицей и маслом

Ингредиенты: 500 г крупы кускус, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 1/4ч. л. молотой корицы, соль.

Способ приготовления: Кускус высыпать в глубокую миску, залить водой, оставить на 10 минут, тщательно перемешать до исчезновения комочков. Выложить в казан, влить воду и варить на слабом огне 20 минут.

Кашу выложить в миску, залить водой, оставить на 10 минут, добавить соль, оливковое масло и снова варить 15 минут. Подать к столу со сливочным маслом и корицей.

Кускус с консервированной сладкой кукурузой

Ингредиенты: 100 г крупы кускус, 200 г кукурузы (консервированной), 100 г топленого масла, 50 г сливочного масла, 5–7 листьев сельдерея, молотый мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления: Разогреть в казане топленое масло, добавить вымытые и мелко нарезанные листья сельдерея, мускатный орех, перец, соль и тушить 3 минуты.

Положить кускус, влить воду, варить до готовности, добавить сливочное масло, перемешать и выложить горкой на блюдо.

Сделать в горке углубление в виде воронки. В углубление положить кукурузу.

Пшенная каша с тыквой и сливочным маслом

Ингредиенты: 800 г тыквы, 300 г пшенной крупы, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Влить воду, довести до кипения, посолить, положить промытую пшенную крупу и варить на слабом огне до готовности.

Рисовая каша с кетчупом, сыром и сливочным маслом

Ингредиенты: 200 г риса, 100 мл кетчупа, 50 г сыра (любого, тертого), 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Рис промыть, положить в казан с кипящей подсоленной водой, варить 10 минут. Воду слить, рис смешать со сливочным маслом, накрыть казан крышкой и варить на слабом огне до готовности.

При подаче к столу полить кетчупом и посыпать тертым сыром.

Гречневая каша с морковью, луком и маслом

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 3 морковки, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать.

Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить.

Положить гречневую крупу, влить воду, посолить по вкусу, варить 10 минут, добавить сливочное масло, поперчить, варить еще в течение 10–15 минут.

Пшенная каша с луком и растительным маслом

Ингредиенты: 200 г пшенной крупы, 40 мл растительного масла, 4 луковицы, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Воду довести до кипения в казане, посолить.

Положить крупу и сварить рассыпчатую кашу. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

В горячую кашу положить лук, перемешать.

Рисовая каша на грибном бульоне с орехами, лимоном и маслом

Ингредиенты: 250 г риса, 800 мл грибного бульона, 50 г ядер грецких орехов (измельченных), 1 лимон, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис промыть, выложить в казан, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут.

Орехи выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Рис смешать с орехами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, варить на слабом огне 10 минут.

Кускус с пикшей, овощами и специями

Ингредиенты: 500 г крупы кускус, 1 кг филе пикши, 500 г кабачков, 50 г сливочного масла, 5 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 3 лавровых листа, 1 ст. л. аджики, 1 пучок сельдерея, 1/ 2пучка петрушки, 1 веточка чабреца, 1/ 4ч. л. тмина, 1/ 4ч. л. корицы, 1 ч. л. красного молотого перца, 1/ 2ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Зелень петрушки и веточку чабреца вымыть.

Филе пикши промыть, нарезать кусочками, положить в казан, добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, чабрец, помидоры и растительное масло.

Обжаривать рыбу и овощи в течение 10–15 минут, добавить кабачки, красный молотый перец, соль, лавровые листья и тушить 20 минут. За 3 минуты до готовности вынуть лавровые листья и чабрец.

Приготовить кускус на пару, над казаном, с рыбой и овощами.

Заправить сливочным маслом, посыпать корицей, перемешать, выложить горкой на блюдо и сделать углубление в виде воронки.

Положить в это углубление рыбу и овощи.

Готовое блюдо полить соусом, украсить веточками петрушки.

Кускус с семгой, горохом, оливковым маслом и айвой

Ингредиенты: 800 г филе семги, 700 г крупы кускус, 4 айвы, 100 г гороха, 100 мл оливкового масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Айву вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать.

Филе семги промыть, посолить. Оливковое масло нагреть в казане, добавить предварительно замоченный горох, томатную пасту и красный молотый перец, тушить 20 минут. Налить в казан 1 1/ 2л воды и довести до кипения, положить рыбу, айву и варить до готовности. Кускус сварить на пару, выложить горкой на блюдо, сделать углубление в виде воронки.

Положить в углубление рыбу, горох и айву.

Гречневая каша с опятами, луком и мидиями

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 200 г опят (замороженных), 200 г мидий (консервированных), 1 луковица, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле.

Добавить гречневую крупу, залить водой, варить в течение 20 минут, посолить, довести до готовности на слабом огне.

При подаче к столу заправить сливочным маслом и перемешать с мидиями.

Пшенная каша с минтаем, луком и растительным маслом

Ингредиенты: 200 г пшенной крупы, 300 г филе минтая, 40 мл растительного масла, 4 луковицы, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Филе минтая промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан и обжарить в растительном масле вместе с рыбой.

Положить пшенную крупу, посолить, варить до готовности.

Пшенная каша с луком, баклажаном и маслом

Ингредиенты: 200 г пшенной крупы, 2 луковицы, 1 баклажан, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Баклажан вымыть, нарезать кубиками. Лук и баклажан выложить в казан, обжарить в растительном масле.

Добавить пшенную крупу, залить водой, варить 15 минут, посолить, заправить сливочным маслом, варить еще 15–20 минут.

Гречневая каша с луком, томатным соусом и маслом

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить томатный соус, тушить 3 минуты. Добавить гречневую крупу, влить воду, посолить, варить до готовности.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Пшеничная каша с вешенками, луком и маслом

Ингредиенты: 200 г пшеничной крупы, 200 г вешенок, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Грибы промыть, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить крупу, залить водой, варить 20 минут, посолить, заправить сливочным маслом.

Варить еще 15 минут.

Пшеничная каша с шампиньонами и сливочным маслом

Ингредиенты: 200 г пшеничной крупы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Крупу промыть.

Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле.

Добавить пшеничную крупу, залить водой, варить 20 минут, посолить, довести до готовности на слабом огне.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Рисовая каша с креветками, луком и соевым соусом

Ингредиенты: 200 г риса, 100 г креветок (очищенных), 50 мл соевого соуса, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Рис промыть. Креветки отварить в подсоленной воде.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить соевый соус, тушить 3 минуты.

Добавить рис, влить воду, варить до готовности.

При подаче к столу заправить сливочным маслом и перемешать с креветками.

Классическая запеканка из шампиньонов с яйцами,

сыром и укропом

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны (нежирной), 5 ст. л. панировочных сухарей, 6 яиц, 1 ст. л. растительного масла, 100 г сыра (любого), 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Шампиньоны промыть, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и жарить на сливочном масле в колбе аэрогриля при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 5 минут.

Добавить сметану и тушить при температуре 200 ˚С и низкой скорости вентилятора 15 минут.

Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в аэрогриле при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью укропа.

Чечевичная каша с баклажанами и луком

Ингредиенты: 100 г чечевицы, 2 баклажана, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления: Чечевицу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Баклажаны вымыть, мелко нарезать, перемешать с луком в колбе аэрогриля, добавить растопленное масло, обжаривать 3 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить предварительно замоченную чечевицу, соль, влить воду, готовить 1 час при той же температуре и скорости вентилятора.

Довести до готовности при температуре 220 ˚С и низкой скорости вентилятора.

Кукурузная каша с луком, томатом и маслом

Ингредиенты: 100 г кукурузной крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Крупу промыть. Лук очистить,

вымыть, мелко нарезать, выложить в колбу аэрогриля, обжаривать в растительном масле 2 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить томатный соус, крупу, влить воду, посолить.

Готовить 50 минут при температуре 240 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Положить сливочное масло, довести до готовности при той же температуре и низкой скорости вентилятора.

Сладкие блюда и выпечка

Творожная масса с манго

Ингредиенты: 400 г творога (нежирного), 2 ст. л. сметаны (обезжиренной), 1 пакетик ванильного сахара, 1 манго, 25 г кедровых орешков.

Способ приготовления: Творог пропустить через мясорубку, растереть со сметаной и ванильным сахаром. Манго очистить и нарезать кубиками.

Творожную массу смешать с манго, разложить по креманкам и посыпать кедровыми орешками.

Диетический творог с орехами и лимонной цедрой

Ингредиенты: 400 г творога (нежирного), 2 ст. л. сметаны (обезжиренной), 50 г лимонной цедры, 25 г ядер грецких орехов, 1 ст. л. жидкого меда.

Способ приготовления: Творог тщательно растереть с медом и сметаной.

Ядра орехов мелко нарубить. Лимонную цедру нарезать тонкой соломкой.

Творожную массу смешать с орехами и цедрой, разложить по креманкам и подать на стол.

Яблочный мусс с корицей

Ингредиенты: 4 яблока, 75 г манной крупы, 200 г сахара, $^1/_2$ч. л. корицы. *Способ приготовления*Яблоки вымыть, удалить сердцевины с семенами, нарезать мелкими кубиками.

Залить яблоки 2 стаканами воды, довести до кипения, варить на среднем огне в течение 5 минут. Затем отвар слить, яблоки протереть.

Манную крупу всыпать тонкой струйкой в отвар, довести до кипения, варить на слабом огне при помешивании в течение 20 минут.

Затем всыпать сахар, вновь довести до кипения.

Полученную массу соединить с яблочным пюре и корицей и взбить до образования густой пены.

Мусс разложить по креманкам и поместить на 2 часа в холодильник.

Десерт из проращенных злаков с черносливом

Ингредиенты: 100 г проращенной пшеницы, 100 г проращенного овса, 1 ст. л. меда, 100 г чернослива, ломтики киви (для украшения).

Способ приготовления: Чернослив залить на 10 минут горячей водой, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь излишкам жидкости и аккуратно нарезать тонкой соломкой.

Пшеницу, овес и чернослив соединить, добавить мед, тщательно перемешать.

Десерт разложить по тарелкам, украсить ломтиками киви и подать на стол.

Желе из красной смородины

Ингредиенты: 400 г красной смородины, 100 г сахара, 2 ст. л. желатина, лимонная кислота на кончике ножа.

Способ приготовления: Красную смородину промыть и выжать из ягод сок.

Мезгу залить 1 л горячей воды, варить на слабом огне в течение 10 минут. Готовый отвар процедить несколько раз.

Полностью растворить в нем сахар, вновь довести до кипения.

Добавить разведенный в небольшом количестве холодной воды желатин, лимонную кислоту, соединить со смородиновым соком, аккуратно разлить по формочкам.

Желе поместить в холодильник на 2 часа.

Хлебцы с малиновым пюре

Ингредиенты: 8 диетических хлебцев, 200 г малины, 1 пакетик ванильного сахара, листочки мяты (необходимо для украшения).

Способ приготовления: Листочки мяты вымыть и обсушить.

Малину тщательно перебрать, аккуратно промыть, размять с ванильным сахаром.

Хлебцы смазать малиновым пюре, украсить листочками мяты, разложить по тарелкам и подать на стол.

Хлебцы с творогом и черникой

Ингредиенты: 8 диетических хлебцев, 200 г творога (нежирного), 100 г ягод черники, 1 ст. л. меда, ягоды малины (необходимо для украшения).

Способ приготовления: Творог растереть с медом. Чернику тщательно промыть и соединить с творожной массой.

Творожно-ягодную смесь следует аккуратно выложить ровным слоем на хлебцы и украсить ягодами малины.

Булочки с мюсли

Ингредиенты: 200 г муки, 10 г дрожжей, 1/ 2ч. л. сахара, 75 г мюсли, 75 мл молока, 100 г яблок, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г творога (нежирного), 75 г маргарина, 1 яйцо, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Дрожжи смешать со 150 г муки, сахаром и 1 столовой ложкой молока, замесить тесто, поставить его в теплое место на 20 минут.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевины с семенами, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

Творог, маргарин, яйцо, соль, мюсли и яблоки добавить в подошедшее тесто, вымесить и оставить примерно на 20 минут.

Формочки смазать растительным маслом и посыпать их оставшейся мукой.

Из теста сформовать булочки, разложить их по формочкам и оставить на 15 минут.

Молоко смешать с 1 столовой ложкой воды и смазать этой смесью булочки.

Выпекать их в разогретой до 180˚ С духовке 45 минут. За время выпечки еще 2 раза смазывать булочки смесью молока и воды.

Кукурузные лепешки

Ингредиенты: 300 г кукурузной муки, 50 мл растительного масла, сода на кончике ножа.

Способ приготовления: Кукурузную муку требуется смешать со 100 мл воды и содой, замесить тесто. Смочить руки холодной водой, сформовать из теста лепешки.

Лепешки опустить в кипящую воду, варить 25 минут, затем переложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с двух сторон.

Лепешки из гречневой муки

Ингредиенты: 3 стакана гречневой муки, 2 ст. л. меда, 1 яйцо, 50 мл растительного масла.

Способ приготовления: Муку смешать с маслом, 75 мл теплой воды, яйцом и медом, замесить тесто. Скатать его в жгут, разделить на одинаковые кусочки, затем из каждого кусочка сформовать лепешку.

Лепешки выложить на противень с антипригарным покрытием и выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут.

Морковные коржики

Ингредиенты: 2 морковки (крупные), 75 г сахара, 2 стакана муки, 1 $^{1}/_{2}$ч. л. соды, 2 яйца, 75 г маргарина, гашенной уксусом.

Способ приготовления: Морковь очистить, натереть на мелкой терке, смешать с сахаром, мукой, содой, яйцами и маргарином, замесить тесто.

Выложить его в форму для выпечки, разровнять, выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 20–30 минут.

Готовому коржу дать остыть, аккуратно вынуть его из формы и нарезать порционными кусочками.

Напитки

Апельсиново-йогуртовый напиток

Ингредиенты: 200 мл йогурта (обезжиренного), 1 апельсин, дольки апельсина (можно для украшения).

Способ приготовления: Апельсин обдать кипятком, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок.

Йогурт смешать с апельсиновым соком и 1 чайной ложкой цедры, после чего тщательно взбить с помощью блендера.

Напиток разлить по стаканам, украсить апельсиновыми дольками.

Кисломолочный напиток с экзотическими фруктами

Ингредиенты: 100 г мякоти папайи, 1 киви, 1 банан, 250 мл кефира, 200 мл питьевого йогурта.

Способ приготовления: Мякоть папайи нарезать кубиками.

Киви и банан очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Подготовленные фрукты разложить по стаканам.

Кефир соединить с йогуртом и взбить с помощью миксера.

Фрукты залить полученной массой, перемещать и поместить в холодильник на 20–25 минут, после чего подать на стол.

Кисель из вишни

Ингредиенты: 200 г вишни, 100 г сахара, 50 г крахмала.

Способ приготовления: Вишню вымыть, удалить косточки, залить 500 мл горячей воды, всыпать сахар, тщательно размешать, довести до кипения.

Затем добавить крахмал, предварительно разведенный в 100 мл холодной воды, дать закипеть, снять с огня и немного охладить.

Кисель разлить по стаканам и подать на стол.

Клюквенно-медовый коктейль

Ингредиенты: 1 ст. л. клюквенного сиропа, 1 ст. л. меда (жидкого), 250 мл обезжиренного молока, 1 яйцо.

Способ приготовления: Яйцо соединить с клюквенным сиропом и хорошо перемешать.

Затем добавить в полученную массу жидкий мед и молоко и

взбить с помощью миксера или блендера до образования однородной массы.

Коктейль охладить, разлить по стаканам и подать на стол.

Зеленый чай с чабрецом

Ингредиенты: 4 ч. л. зеленого чая, 2 ст. л. сухой травы чабреца, 2 гвоздички, 4 ч. л. меда.

Способ приготовления: Заварочный чайник хорошо ополоснуть крутым кипятком.

Зеленый чай, измельченную траву чабреца и гвоздику положить в чайник, залить на половину объема кипящей водой и выдержать в течение 7 минут.

Затем долить кипяток до полного объема и настаивать в течение еще 3 минут.

Готовый чай разлить горячим по порционным чашкам, затем добавить в каждую из них по 1 ч. л. меда и подать на стол.

Успокаивающий чай из душицы с медом

Ингредиенты: 8 ст. л. сухой травы душицы, 4 ч. л. меда.

Способ приготовления: Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него душицу. Залить на половину объема кипятком, выдержать 5 минут. Затем долить кипяток до полного объема, накрыть чайник полотенцем и оставить на 5 минут.

Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 ч. л. меда.

Чай из ромашки с лимоном

Ингредиенты: 4 ч. л. черного чая, 2 ст. л. сухих цветков ромашки, 4 ломтика лимона, 4 ч. л. меда.

Способ приготовления: Заварочный чайник ополоснуть крутым кипятком.

Чай и цветки ромашки положить в чайник, залить на половину объема чайника кипятком, выдержать 5 минут. Затем долить кипяток до полного объема и настаивать еще 5 минут.

Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 ч. л. меда и ломтику лимона.